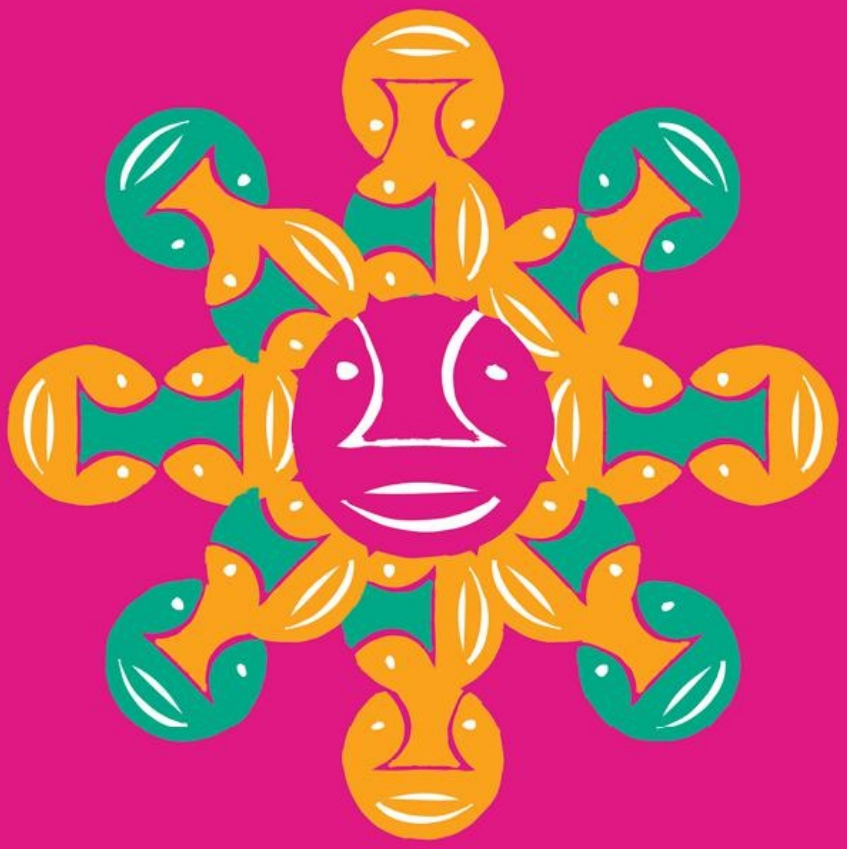
Dezvoltarea terapeutului

Vindecându-i pe ceilalți – Vindecându-te pe tine însuți

Louis Cozolino



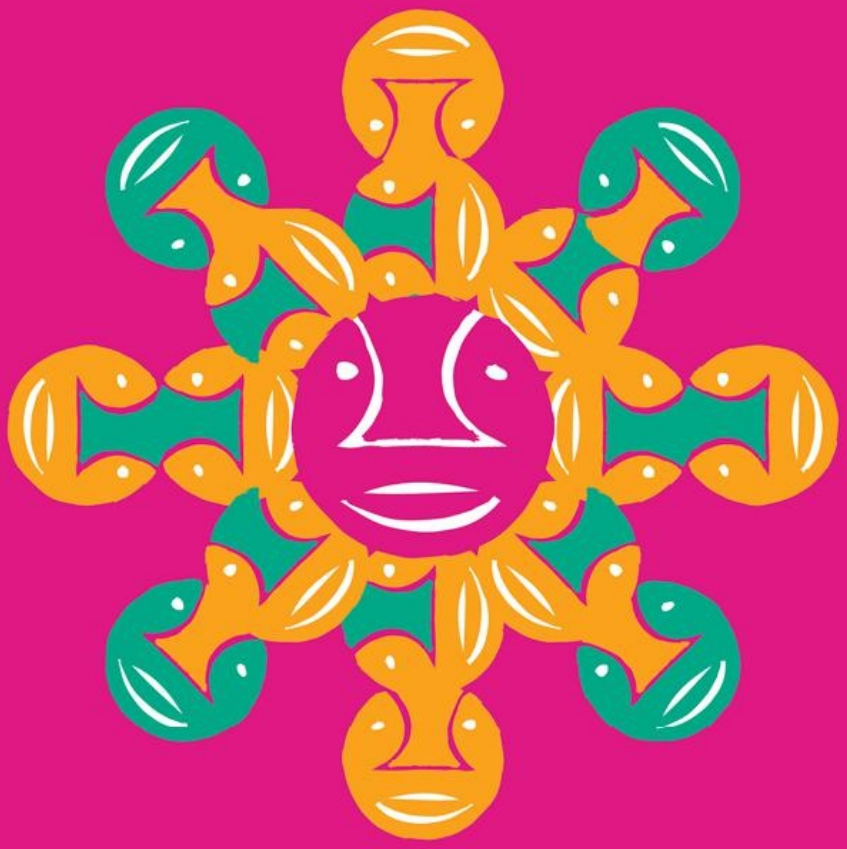
TREI

PSIHOLOGIE
PSIHOTERAPIE

Dezvoltarea terapeutului

Vindecându-i pe ceilalți – Vindecându-te pe tine însuți

Louis Cozolino



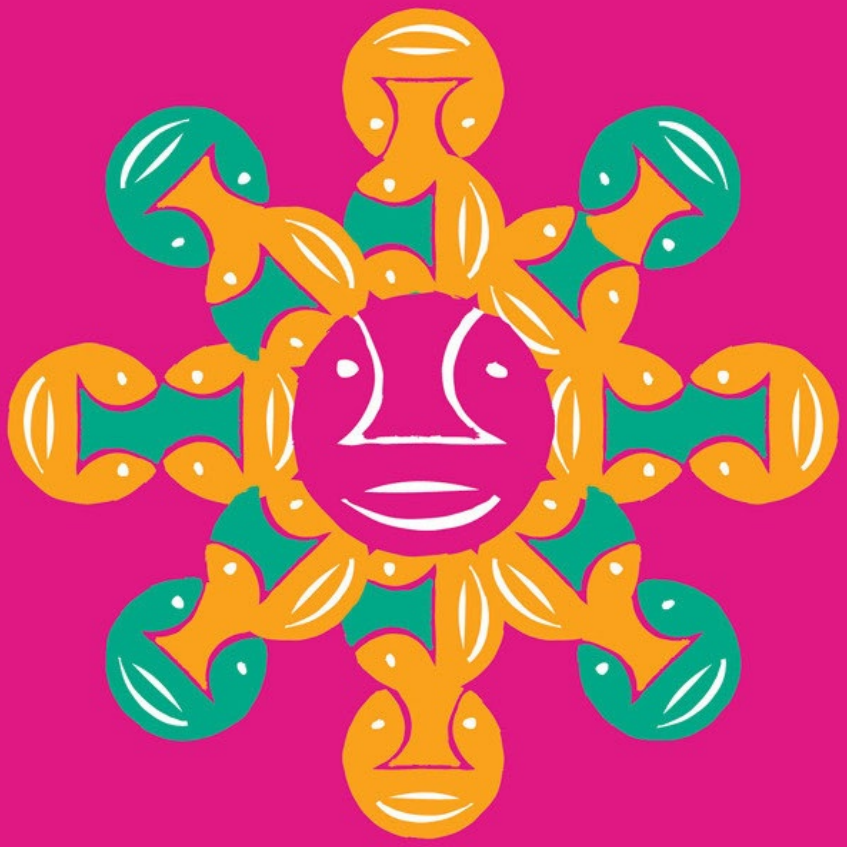
TREI

PSIHOLOGIE
PSIHOTERAPIE

Dezvoltarea terapeutului

Vindecându-i pe ceilalți – Vindecându-te pe tine însuți

Louis Cozolino



TREI

PSIHOLOGIE
PSIHOTERAPIE

PSIHOLOGIE · PSIHOTERAPIE

Colecție coordonată de
Simona Reghintovschi

Louis Cozolino

DEZVOLTAREA TERAPEUTULUI

VINDECÂNDU-I PE CEILALȚI — VINDECÂNDU-TE PE TINE ÎNSUȚI

Traducere din limba engleză de
Mariana Băncilă

3
TREI

Editori:

SILVIU DRAGOMIR

VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:

MAGDALENA MĂRCULESCU

Redactare:

Manuela Sofia Nicolae

Design și ilustrație copertă:

FABER STUDIO (Adelina Butnaru)

Director producție:

CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:

ofelia Coșman

Corectură:

Sabina Lungu

DUŞA UDREA-BOBOREL

Conţinutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimţământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosinţă al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparţin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Copyright © 2021 by Louis Cozolino

First published in the English language in 2021 by W.W. Norton & Company, Inc.

Titlul original: The Development of a Therapist. Healing Others – Healing Self

Autor: Louis Cozolino

Copyright © Editura Trei, 2022 pentru prezenta ediţie

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

ISBN (print): 978-606-40-1458-0

ISBN (epub): 9786064016300

Această carte este dedicată colegelor și prietenelor mele —

Chloe Drulis, Mary Meader și Carly Samuelson —

care au contribuit la realizarea ei cu căldură,

sprijin, întrebări excelente și nesfârșită înțelepciune.

Notă către cititori: Deoarece standardele şi protocoalele de practică clinică se schimbă în timp, nicio tehnică sau recomandare nu prezintă garanția de a fi sigură sau eficace în toate circumstanțele. Acest volum se dorește a fi o resursă de informații generale pentru specialiștii practicieni din domeniul psihoterapiei și sănătății mentale, nu un substitut pentru formarea propriu-zisă, evaluarea colegială și/sau supervizarea clinică. Nici editorii şi nici autorii nu pot garanta acurateţea completă, eficacitatea sau adecvarea recomandărilor din această carte, indiferent de subiect. La momentul apariției acestei cărți, adresele URL citate în carte trimit la sau fac trimitere la site-uri existente. Editorul și autorul nu sunt responsabili pentru conținutul publicat pe alte site-uri.

Introducere

Nu sunt profesorul tău, ci doar un călător ca şi tine, pe care l-ai întrebat care e drumul. Am arătat înspre înainte — atât înaintea mea, cât şi înaintea ta.

GEORGE BERNARD SHAW

După primele tale şedinţe ca terapeut, săptămânile şi lunile încep să treacă şi uşor-uşor descoperi că sutele de ore petrecute cu clienţii tăi te-au învăţat nişte lecţii valoroase. De la nesiguranţa iniţială ai ajuns la primii muguri de încredere. Te simţi încurajat de cei câţiva clienţi care fac progrese. Să sperăm că încă nu ai adormit în vreo şedinţă, nu i te-ai adresat vreunui client cu un alt nume şi nici nu ai uitat vreo programare. Surprizele se răresc, în timp ce situaţiile în care poţi să anticipezi ce se va întâmpla cresc simţitor.

Pe măsură ce te apropii de aniversarea primului tău an, observi probabil că numărul şedinţelor săptămânale a crescut, clienţii care vin prin recomandări s-au înmulţit şi parcă întrevezi primele licăriri ale unei practici stabile. Simţi din ce în ce mai des că ai răspunsuri corecte la întrebările clienţilor tăi şi din ce în ce mai rar că improvizezi sau că pur şi simplu inventezi. Creditele de student devin scadente şi, surprinzător, reuşeşti chiar să achiţi ratele în fiecare lună. Pentru unii, această etapă a practicii reprezintă sfârşitul procesului de învăţare. La informaţiile spicuite de ici şi colo în timpul şcolii mai adaugă nişte prejudecăţi inconştiente şi denumesc rezultatul orientare eclectică. De-acum înainte, pentru ei, educaţia se va reduce în esenţă la seminarele de instruire obligatorii, la podcasturi şi cărţi de popularizare a psihologiei.

Cei mai mulţi dintre noi însă nu putem scăpa de sentimentul că lipseşte ceva, că mai avem foarte multe de învăţat. M-am îndoit eu însumi la acel moment (şi încă o mai fac) de fundamentele propriu-zise ale cunoaşterii mele şi m-am întrebat dacă nu cumva teoriile şi metodele psihoterapiei erau doar o iluzie meşteşugită. Când deja îmi obţinusem autorizaţia de practică şi aveam propriul cabinet, stăteam de multe ori de unul singur la sfârşitul programului, temându-mă că nu

știam nimic. Sigur că știam multe lucruri și am putea spune că sentimentele mele veneau doar din nesiguranță sau din depresie, dar mi-era foarte clar că problemele psihologice, condiția umană și boala mentală erau ceva infinit mai complicat decât eram eu pregătit să înțeleg. Mă întrebam dacă nu cumva îmi greșisem cariera. Poate că ar fi fost mai bine să-mi fi deschis un bar.

I-am povestit terapeutei mele despre dilema pe care o aveam. S-a uitat la mine cu o blândețe înțeleaptă și m-a încurajat să-i spun mai multe. Era o doamnă drăguță, mai în vârstă, care-și primea clienții în cabinetul de acasă. Era o casă cu o priveliște superbă pe care nu-mi imaginam că și-o cumpărase din veniturile de terapeut. Mă întrebam de unde avusese bani. Se îmbrăca în „uniforma“ de terapeut la modă, straturi peste straturi de haine bine asortate din texturi diferite, bijuterii supradimensionate și pantofi comozi. I-am spus că mă simțeam ca un impostor, că simțeam că habar n-aveam ce fac, cu toată educația și instruirea mea. Fiind de orientare jungiană, a interpretat spusele mele drept îndoiala inerentă oricărei călătorii eroice și, bineînțeles, avea dreptate. Dar simțeam că și eu aveam dreptate. Ignoranța și nevoia mea de a continua să învăț și de a explora păreau și ele o realitate obiectivă. Iar realitatea chiar contează.

Pe repede-nainte 30 de ani. Țineam o prelegere în fața unui grup de terapeuți, când o terapeută m-a întrebat: „Ce procent din clienții dumneavoastră ați spune că ați vindecat?“ „E o întrebare interesantă“, am spus, în timp ce mi-am dus mâna la bărbie, luând poziția de gânditor. „În mare“, am continuat, „probabil 50%, pacienții cărora am simțit că am putut să le ofer ceea ce așteptau de la terapie.“ Fără să clipească, terapeuta respectivă, experimentată, a replicat: „Probabil că sunteți un terapeut foarte slab“. „Poate că sunt“, am spus, „dar dați-mi voie să vă întorc întrebarea: dumneavoastră ce procent credeți că ați vindecat?“ „100%“, a răspuns, dând din cap plină de încredere către cei din jur. Nu-mi trecuse niciodată prin minte că eu sau oricine altcineva am putea avea o rată perfectă de succes terapeutic. Era oare posibil să fie mai bună decât penicilina?

Să-ți fumezi propria banană

Vreau doar să ştiţi că, atunci când vorbim despre război, vorbim despre pace.

GEORGE W. BUSH

Cum stăteam în faţa sălii pline, mi-au trecut prin minte o groază de lucruri. Nu părea nici momentul, nici locul potrivit pentru a mă arunca într-o dezbatere despre abilităţile mele terapeutice. Ce m-a frapat însă atunci a fost cât de deschis eram la ideea că aş putea fi un terapeut prost. Îmi luase foarte mult timp pentru a-mi face curaj să ţin prezentări publice despre propriile idei, pentru că mi-era teamă că aş fi putut fi criticat, lucru care m-ar fi umplut de ruşine. M-aş fi aşteptat să fiu mai degrabă defensiv decât să iau în considerare posibilitatea că nu ştiam ce fac. Şi dacă sunt un terapeut bun, care sunt criteriile? Cine decide care sunt unităţile de măsură şi standardele de calitate? Faptul că ai o practică de câteva decenii, cu clienţi veniţi prin recomandare de la unul la altul înseamnă că ştii ce faci sau e posibil să îi prosteşti pe toţi aceşti oameni atâta timp?

Bănuiala mea este că persoana care a făcut acea declaraţie era capabilă să se cufunde cu totul într-o orientare teoretică şi să se hrănească la nesfârşit din credinţele ei specifice. Îmi amintesc propriile fantasme, ca student, că aveam să pot vindeca pe toată lumea sau cel puţin să am un impact pozitiv impresionant asupra vieţii oamenilor. N-a fost nevoie de mai mult de câteva săptămâni de practică la primul meu loc de muncă pentru a înţelege că psihoterapia, ca de altfel viaţa în general, nu funcţionează aşa. Poate că terapeuta respectivă, aparent experimentată, încă trebuia să treacă printr-o astfel de experienţă. La un moment dat, prin anii ’60, circula un zvon printre noi, hipioţii, cum că, dacă uscai şi fumai coji de babană, obţineai acelaşi efect ca atunci când ai fuma marijuana. Bineînţeles că nu era adevărat, dar a fost amuzant că atâţia oameni au încercat să fumeze coji de banană. Expresia „să-ţi fumezi propria banană“ a ajuns să se refere la oamenii care veneau cu o idee falsă şi ajungeau ei înşişi să o creadă. Poate că terapeuta respectivă îşi fuma propria banană, poate că nu.

Văd acest lucru şi la studenţii mei începători, care se simt anxioşi şi ruşinaţi din cauza lipsei de abilităţi, cunoaştere şi succese clinice. Ca şi cum s-ar aştepta să fie terapeuţi buni din prima zi. Această aşteptare îi face să şteargă accidental şedinţele înregistrate, să le prezinte greşit în supervizare sau să interpreteze schimbările superficiale ale clienţilor lor ca fiind succese terapeutice de proporţii. Fuga de ruşine prin aspiraţia către perfecţiune nu face decât să

accentueze sentimentul nostru de izolare, deznădejde și impostură. Cu cât ne prefacem mai tare, și cu cât prefăcătoria noastră este mai acceptată de supervizori indiferenți sau incompetenți, cu atât mai mult ne simțim ca niște impostori. Știu asta din proprie experiență.

În propria mea formare, doar o treime dintre supervizori m-a ajutat să mă dezvolt. Erau clinicieni foarte bine instruiți, inteligenți, plini de compasiune și cu zeci de ani de experiență valoroasă. Ceilalți fie erau slab pregătiți și indiferenți, fie erau obligați să supervizeze pentru că așa scria în fișa postului. Din ce aud de la studenții mei, lucrurile nu s-au schimbat nici acum, chiar s-au înrăutățit. Probabilitatea unei formări sub auspiciile unui program de calitate pare și mai mică acum, când domeniul sănătății mentale este dominat de diplome fabricate pe bandă rulantă și unități de tratament orientate pe profit.

Cea mai frecventă întrebare pe care o primesc de la cei care tocmai și-au obținut dreptul de practică este: „Și acum ce fac? Cum învăț să devin terapeut?“ Cred că prima parte a răspunsului este să te gândești la formare ca la un proces care durează toată viața — întotdeauna mai e ceva de învățat și întotdeauna poți face ceva mai mult pentru a deveni mai bun. A doua parte a răspunsului este să accepți că diploma și dreptul de practică reprezintă doar introducerea în domeniu, începutul învățării. Acum, provocarea ta este să găsești clinicieni și colegi buni cu ajutorul cărora să continui să înveți, să te dezvolți și să crești.

CUM SĂ SUPRAVIEȚUIEȘTI — PONTURI PENTRU TERAPEUȚII AFLAȚI LA ÎNCEPUTUL CARIEREI

1. Gândește-te la formare ca la un proces care durează toată viața.

2. Caută colegi și supervizori pasionați de lărgirea propriilor orizonturi de cunoaștere și a propriilor abilități.

3. Continuă să înveți de la experți, dar evită să devii fanatic.

4. Găsește-ți un terapeut bun și ține-l aproape.

5. Ai grijă să nu-ți fumezi propria banană.

Cel de-al treilea element este să găseşti cele mai bune conferinţe, să întâlneşti experţii din domeniu, să citeşti cât de mult poţi şi, cel mai important lucru, să nu te abandonezi niciodată iluziei că le ştii pe toate şi că poţi să-ţi vindeci clienţii în proporţie de 100%. Oamenii înţelepţi sunt în general de acord că certitudinea reprezintă un nivel de conştiinţă limitat (şi limitativ). Dă-ţi voie să ajungi să te simţi confortabil cu propria ignoranţă; abordează fiecare client ca pe un experiment natural şi fă tot ce poţi pentru a ajunge să-l cunoşti înainte de a-ţi forma vreo părere. Cea de-a patra componentă a succesului ca terapeut este să găsești cel mai bun terapeut posibil cu care să faci tu însuţi terapie, un terapeut care îţi va servi drept model esenţial în activitatea ta clinică. A găsi cele mai bune persoane de la care să înveți este de departe cea mai importantă decizie din viaţa ta profesională, mult mai importantă decât şcoala pe care ai făcut-o sau titlul de pe cartea de vizită.

Dezvoltare și creștere

Orice prost poate să știe. Scopul e să înțelegi.

ALBERT EINSTEIN

În The Making of a Therapist m-am concentrat în principal pe primii paşi pe care trebuie să-i faci pentru a deveni terapeut — cum ducem la bun sfârşit primele şedinţe şi cum ajungem să ne cunoaştem mai bine pe noi înşine şi pe clienţii noştri. M-am concentrat, de asemenea, şi pe elementele fundamentale ale unei practici bune, cum ar fi importanţa ascultării, evitarea prezumţiilor şi implicarea clienţilor noştri în procesul de vindecare. În timp ce scriam cartea, am fost atent mai ales la acele lucruri care îmi fuseseră spuse sau care mi-ar fi plăcut să-mi fi fost spuse, lucruri care mi s-au părut deosebit de utile în timpul primelor mele şedinţe. Scopul meu când am scris acea carte a fost de a-l însoţi pe noul terapeut în timp ce se obişnuieşte cu ce înseamnă să stai în cabinet, să vorbeşti mai puţin,

să asculți mai mult și să ocupi scaunul terapeutului.

Îmi imaginez cititorul acestei cărți ca fiind unul dintre nenumăraţii terapeuţi tineri care m-au întrebat: „Și acum, că m-am obișnuit cât de cât să stau în cabinet, ce fac? Îmi întreb clienţii cum le-a fost săptămâna, cum se simt sau dacă lucrează la îndeplinirea propriilor obiective, dar dincolo de ideile astea superficiale nu am nicio direcție“. La început avem tendința de a privi terapia ca pe un set de tehnici pe care le aplicăm cu clienții noștri, iar în timp ajungem să o privim ca pe o experiență pe care o împărtășim cu clienții noștri. La nivelul cel mai de sus se produce o trecere de la nevoia de informație și control la incertitudine, explorare și înțelepciune.

În paginile care urmează voi merge mai departe și mă voi concentra pe aprofundarea înțelegerii tale despre cum să-ți folosești mintea, creierul și corpul pentru a deveni un terapeut mai eficace. Îți voi împărtăși, de asemenea, câteva idei despre ce-ar putea fi în mintea clienților tăi și despre cum funcționează terapia. Într-un scurt interviu chiar înainte de moartea sa, Philip Roth a fost întrebat cum scria. Răspunsul său a fost următorul: „Cartea prinde viață și mi se dezvăluie în timp ce scriu. Descopăr ce-o să se întâmple pe măsură ce prinde contur“. La fel se întâmplă și în cazul terapiei — e o poveste scrisă, clipă de clipă, împreună cu clienții tăi. Cred că acesta este cel mai important ingredient din sosul secret al psihoterapiei.

Capitolul 1. Știință și poezie

Toate religiile, științele și artele sunt ramuri ale aceluiași copac.

ALBERT EINSTEIN

De când mă știu, gândirea mea a pendulat între artă și știință, de la inimă la minte și iar înapoi la inimă și tot așa. Când eram student, mă întrebam dacă nu cumva această pendulare reflecta mai degrabă o teamă de angajament decât o curiozitate înnăscută. Mi se părea că oamenii de succes reușesc întotdeauna să aleagă un singur lucru pe care să se concentreze și din care să-și facă o carieră. Bunicul meu mă suspecta că mi-ar fi plăcut să fiu student toată viața și s-a dovedit că avea dreptate. De-abia când am citit lucrările neuropsihologului rus Alexander Luria am mai descoperit pe cineva de teapa mea, cineva care se descria pe sine ca poet-om de știință. Luria reușea să rămână la fel de interesat atât de oamenii pe care îi trata, cât și de neuropsihologie, domeniu în care era un deschizător de drumuri. Anii treceau, iar eu descopeream din ce în ce mai mulți astfel de poeți-oameni de știință: E.O. Wilson, Jared Diamond, Oliver Sacks și alții, ale căror lucrări au fost pentru mine un permanent ecosistem intelectual și emoțional în care îmi găseam refugiul.

Când mă gândesc la oamenii pe care îi admir cel mai mult, observ că toți au o curiozitate autentică, o pasiune pentru a descoperi și un dezinteres în a fi în centrul atenției. Stau cu modestie în umbra frumuseții și complexității descoperirilor lor și adoră să-și împărtășească pasiunea celorlalți. Din fericire pentru noi toți, editorii au fost suficient de inspirați încât să ne pună și nouă, celorlalți, la dispoziție aceste descoperiri. Abilitatea de a fi simultan și rațional, și emoțional, de a îmbina poezia relaționării umane cu o minte științifică, reprezintă esența unui bun psihoterapeut. Un astfel de exemplu este și psihoterapeutul Carl Rogers, care avea să devină și profesor.

O fisură în zid

Prietenia dintre terapeut şi pacienţi este o condiţie necesară în procesul terapeutic — necesară, dar nu şi suficientă, totuşi… Este un mijloc pentru atingerea unui scop.

IRVIN YALOM

Ca proaspăt terapeut, am fost foarte înamorat de perspectiva romanţată despre terapie — plonjatul în profunzime, lupta cu apărările clienţilor mei, interpretările dramatice şi care schimbă vieţi —, chestiile din filme. Eram fascinat de terapeuţii charismatici care îşi conduceau şedinţele ca dirijorii de orchestră, ajutându-i pe clienţi să aibă revelaţii briliante şi să facă salturi cuantice în propria dezvoltare. Mai aveam ceva până să descopăr că aceea era lumea psihologiei pop, alimentată de jumătăţi de adevăr, promisiuni nerealiste şi fuga după profit.

În acest context, pe când eram masterand, am petrecut o săptămână într-un program de instruire cu Carl Rogers. Primele mele reacţii nu au fost deloc pozitive. Prin comparaţie cu toţi ceilalţi guru prezenţi, unşi cu toate alifiile şi la modă, Rogers aducea mai mult cu un profesor timid din provincie. Era extrem de modest, purta nişte haine demodate şi vorbea atât de încet, încât uneori nici nu auzeai ce spunea. Vorbea despre cum să fii autentic, să nu judeci şi să-ţi priveşti tot timpul clientul cu ochi buni. Mie lucrurile astea îmi sunau mai mult a dogmă creştină decât a metodă de a-ţi transforma viaţa. Poartă-te cu alţii aşa cum ţi-ar plăcea să se poarte ei cu tine. „Cum a ajuns tipul ăsta atât de cunoscut?“ m-am întrebat, în timp ce-i ascultam predicile. Mă tot aşteptam să aud şi morala. Era pe bune tipul? Văzându-i pe colegii mei cum ascultau fermecaţi, am început să mă întreb dacă nu cumva îmi scăpa mie ceva. M-am hotărât să-mi alung vocile neîncrezătoare din cap, să ascult cu atenţie şi să înţeleg dacă tipul era pe bune; s-a dovedit că era.

Ca parte din programul de formare, trebuia să practicăm diverse tehnici rogersiene, în diadă cu colegii de curs. M-am luptat cu mine însumi pentru a

trece de la atitudinea mea obișnuită la ce învățasem de la Rogers. Am eșuat lamentabil de fiecare dată, iar și iar. Pur și simplu nu eram în stare să reduc la tăcere fluviul de voci despotice și critice din mintea mea — voci a căror țintă principală eram eu însumi. Ușor-ușor am descoperit că, dacă vorbesc mai puțin și simt mai mult, conexiunea cu partenerul meu se adâncește. Am reușit cumva să-mi mut atenția de la a eticheta și a rezolva probleme la a fi curios și relaxat în relația cu clientul meu. Am descoperit că, dacă reușeam să-mi inhib impulsul de a interveni, clientul avea să își găsească singur propriul drum, adesea prin mijloace la care mă gândisem și eu, dar pe care reușisem să le țin pentru mine. Am învățat, de asemenea, că insighturile la care clienții ajung de unii singuri sunt mai intense și sunt acceptate cu mai puține rezistențe. Pentru mine, pe măsură ce programul de instruire se derula, cel mai important insight a fost despre cât de greu îmi era să nu fiu în centrul atenției, să nu fiu cel care repară. Ceea ce Rogers avea, iar mie îmi lipsea era curajul și încrederea de a-mi lăsa mândria deoparte și de a-l pune pe client în centrul travaliului terapeutic.

Am înțeles în cele din urmă că terapia centrată pe client îmi fusese până atunci atât de antipatică pentru că eu aveam nevoie ca munca mea să fie centrată pe terapeut. Nu doar că făceam prea multe eforturi, dar multe dintre eforturile mele împiedicau progresele clienților mei.

În timp ce povestea mea de suprafață vorbea despre cum i-aș fi ajutat pe ceilalți, narațiunea de profunzime era despre mântuirea proprie prin intermediul rolului de salvator al clienților mei. Această revelație mi-a schimbat traiectoria de la direcția anterioară în care voiam să devin asemenea terapeuților pe care îi admiram la înțelegerea faptului că eu eram cel care avea nevoie de terapie. Toate fantasmele mele despre a fi văzut, adorat și admirat erau o apărare împotriva a ceea ce-mi lipsea: sentimentul de a fi demn de iubire, siguranța interioară și imaginea pozitivă de sine. Doar în acel moment am fost capabil să-mi încep călătoria din poziția de client.

Câteva decenii mai târziu aveam să-mi dau seama că ceea ce am învățat de la Rogers era direct aplicabil și studiilor mele mai recente din domeniul neuroștiințelor sociale. Am ajuns să înțeleg că avem un creier care a evoluat de-a lungul milioanelor de ani până la a învăța de la cei de care ne pasă și cărora le pasă de noi. Am învățat că biochimia care guvernează neuroplasticitatea a evoluat până la a fi modelată de calitatea interacțiunilor noastre sociale. Asta înseamnă că felul în care interacționăm cu ceilalți poate servi ca un întrerupător biologic prin care putem porni sau opri învățarea și dezvoltarea creierului. Poate

că era vorba despre un mecanism de apărare primitiv, menit să ne ajute să evităm să învățăm de la cei în care nu putem avea încredere. Apoi, revenind de unde am plecat, am înțeles că strategiile lui Rogers aveau un impact direct asupra mecanismelor de învățare ale creierului. Fără nicio tangență cu neuroștiințele învățării, Rogers descoperise o modalitate de a se folosi de biochimie și de epigenetica relațiilor pentru a optimiza schimbarea pozitivă. Aceleași principii funcționează la grădiniță, la școală și în consiliile de administrație ale companiilor; creierul învață în aceeași manieră pe parcursul vieții, indiferent de situație. După toți acești ani, provincialul timid încă mă mai uimește cu rafinamentul insighturilor sale „simpliste“.

Dacă și tu — ca și mine — pufnești disprețuitor la adresa aparentei simplități a terapiei rogersiene, te îndemn să-i acorzi o șansă. Pune-ți câteva întrebări: Cine te-a ascultat cu adevărat în viața ta? Cine te cunoaște cu adevărat? Cine te vede cu adevărat? Dacă îți vine greu să te gândești la o persoană anume sau la mai multe persoane care să se potrivească descrierii, atunci a-l ține pe Rogers la distanță ar putea fi o apărare împotriva propriilor tale sentimente de izolare. A învăța cum să practici terapia centrată pe client nu înseamnă doar gestionarea unui set de tehnici, ci implică și conștientizarea propriilor noastre frici și nevoi. Este o provocare să le dăm celorlalți ceva ce noi înșine poate că n-am primit. Generații succesive de terapeuți au redescoperit, reformulat și reetichetat insighturile fundamentale ale lui Rogers ca relații de obiect, psihologie pozitivă și intersubiectivitate.

Îmblânzitorul amigdalei

Cine a trecut prin naufragii se înfioară și la vederea mării calme.

OVIDIU

Indiferent de tipul de terapie pe care îl practici, nu uita că un aspect central al muncii terapeutului constă în ajustarea nivelurilor de stres, anxietate și excitație

ale clientului. Obiectivul central al acestei acţiuni rezidă în relaţia mutuală dintre excitaţie şi învăţare. Dincolo de un nivel moderat, excitaţia inhibă neuroplasticitatea de care depind memoria, învăţarea şi schimbarea pozitivă. Dacă un client este prea excitat (anxios, speriat sau paralizat de frică), amigdala (centrul fricii din creier) inhibă reţelele corticale executive şi blochează biochimia plasticităţii şi a învăţării. Instrumentul fundamental cu care terapeutul poate regla amigdala este calitatea relaţiei terapeutice de a regla anxietatea.

Există anumite forme de terapie — cum ar fi prin imersiune (flooding) sau prin implozie, de exemplu — care urmăresc să controleze fricile şi fobiile clientului copleşindu-l printr-o expunere masivă. De-a lungul istoriei lungi şi dubioase a psihologiei, oamenii cu fobie de şerpi au fost acoperiţi cu şerpi, iar cei claustrofobi, închişi în dulapuri. Acum este general acceptat că abordările de tratare a traumei prin expunere excesivă cel mai probabil agravează trauma. Forme mai puţin extreme ale acestei strategii au inclus expunerea victimelor traumatizate la aspecte tot mai largi ale traumei, fiecare expunere fiind însoţită de exerciţii de relaxare (desensibilizare sistematică). Înţeleg acum suficient de bine cum funcţionează biologia subiacentă traumei şi memoriei pentru a fi de acord cu această abordare. În stările de excitaţie redusă sau moderată, memoria devine flexibilă şi alterabilă atunci când sunt introduse informaţii sau strategii noi (cum ar fi EMDR — Desensibilizarea şi reprocesarea prin mişcări oculare) ce activează reacţia de orientare în vederea restructurării memoriei.

Carl Rogers era un mare îmblânzitor al amigdalei. El a conceput o abordare bazată pe relaţia terapeutică, prin care a creat un ecosistem de reglare socială în interiorul căruia clienţii se simţeau liberi să-şi exploreze lumea interioară fără atitudini defensive, justificări sau ruşine. Conceptele noastre de parentaj securizant au fost masiv influenţate de abordarea terapeutică rogersiană. El ne-a ajutat să realizăm că parentajul optim şi terapia optimă au în comun obiectivul de a crea un mediu optim pentru neuroplasticitate, învăţare şi dezvoltare emoţională.

Mulţi clienţi sunt conştienţi de fluctuaţiile excitaţiei lor şi se simt ca nişte victime ale naturii sale extreme şi aparent aleatorii. În loc să-şi spună: „Sper să nu fiu stresat mâine, când trebuie să ţin o prezentare importantă“, ei ar putea să se întrebe: „Cum pot să-mi reduc gradul de excitaţie pentru a da tot ce pot mâine?“ (Strategiile ar putea include: renunţarea la cafea, exerciţii aerobice dis-

de-dimineață, pregătirea slide-urilor cu o noapte înainte, exerciții de respirație și concentrare cu 15 minute înainte de întâlnire etc.). Mă străduiesc ca toți clienții mei să utilizeze și să profite cât mai mult de modalitățile prin care își pot calma ei înșiși amigdala. A învăța să-ți conștientizezi și să-ți îmblânzești propria anxietate prin intermediul unor strategii conștiente permite extinderea beneficiilor terapiei dincolo de cabinetul de consultații.

Cunoscutul negândit

Trebuie să ne trezim. Trebuie să refuzăm să fim clone.

ALICE WALKER

Selecția naturală ne-a transformat creierul în constelații de sisteme neuronale datând din diverse ere ale istoriei noastre evoluționare. Unele circuite sunt, în mare, aceleași cu cele ale reptilelor, iar altele sunt foarte asemănătoare cu acelea descoperite la șobolani și la pisici. Rețelele dezvoltate mai recent — acelea care dau naștere abilităților pe care tindem să le considerăm a fi specifice omului — sunt concentrate în interiorul cortexului. Funcționarea și trăirile noastre depind însă de sistemele neuronale din toate etapele de evoluție, sisteme care se întrepătrund. Natura limitată a procesării conștiente, precum și capacitatea noastră limitată de concentrare a atenției fac ca doar o parte infimă din procesarea neuronală să fie accesibilă conștientizării. Astfel, putem ușor subestima cât de mult lucrează în realitate creierul nostru.

O cantitate importantă de informații sociale este procesată sub nivelul conștiinței. Așa ajungem să știm lucruri pe care nu știm cum le-am învățat. Tot așa ajungem să avem prejudecăți, dar să fim convinși că nu avem niciun fel de prejudecăți. Adesea, după ce relația terapeutică s-a înrăutățit, devenim conștienți de toate indiciile din fluxul conștiinței, pe care le-am ignorat. Aceste indicii,

doar vag recunoscute și în mare parte ignorate atunci când au apărut, devin acum clare și capătă sensuri noi, privite prin oglinda retrovizoare a memoriei autobiografice.

Cercetările au arătat că, dacă sunt afectate rețelele neuronale care organizează experiența emoțională, senzorială și somatică, putem întâmpina dificultăți în procesarea conștientă aferentă judecății, jocurilor de noroc și asumării riscurilor. Dacă extindem noțiunea de sine pentru a include tot ce procesează creierul nostru în afara planului conștient, atunci înțelegem că există întotdeauna anumite forțe care ne influențează gândurile și deciziile, dincolo de informațiile pe care ni le furnizează conștient propriile simțuri. Un terapeut care își ajută clientul să conștientizeze aceste fluxuri de informații va reuși să-l ajute într-o manieră profundă și mai durabilă. Dar cum le accesăm?

Știm că, dacă aceste sisteme neuronale implicite pot deveni cumva conștiente, ele nu vor comunica prin cuvinte. O vor face prin imagini, emoții, senzații și intuiții vagi care pot părea inițial lipsite de orice legătură cu materialul terapeutic. Dat fiind că astfel de impresii subtile și silențioase sunt ușor acoperite de zgomotul gândirii conștiente, trebuie să ne dezvoltăm abilitatea de a pendula cu atenția noastră între ce se întâmplă în cabinet și ce se întâmplă în creierul nostru, în mintea și în corpul nostru. Deoarece sistemele nonverbale comunică prin simboluri, trebuie să învățăm să ascultăm mult mai atent. A învăța să le descifrăm necesită un echilibru între rațiune și atenția la nemișcarea tăcută din centrul ființei noastre.

Să găsești aliatul din interiorul clientului tău

Prietenul tău este răspunsul dat nevoilor tale.

KHALIL GIBRAN

Unii clienţi vin la terapie având deja o relaţie bine conturată cu propriul sine. Acest aspect al conştientizării de sine a fost denumit în psihanaliză Eul observator, iar în budism, Marele Sine. Conştientizarea de sine este, printre altele, un exerciţiu de imaginaţie pe baza experienţelor externe şi interne care permit metacogniţia, adică gândirea asupra propriului proces mental. Când un client vine în terapie echipat deja cu conştientizarea de sine, terapeutul se poate alia cu acea parte din mintea clientului care se află în serviciul însănătoşirii.

Colaborăm cu eul observator al clienţilor noştri pentru a descoperi modalităţi de interpretare a comportamentului lor reflexiv şi autosabotor şi pentru a aduce aceste comportamente în planul conştientizării. Dacă clientul începe terapia fără a avea o capacitate autoreflexivă şi o lume interioară, prima responsabilitate a terapeutului este de a-l educa pe client în privinţa posibilităţii de a-şi crea o astfel de lume. Clienţii care au crescut în medii controlate autoritar, în familie sau în societate, este posibil să nu fi avut nici libertatea, nici sprijinul necesar pentru a-şi fi dezvoltat o perspectivă interioară diferită de cea a forţelor exterioare care i-au controlat.

În anumite familii, a avea o opinie care se abate de la normele impuse de figurile autoritare este ceva periculos, ceea ce face ca unii oameni să trăiască într-o Coree de Nord psihică, în care autonomia gândirii este pedepsită ca blasfemie la adresa tribului, dictatorului şi zeului. Astfel poţi să te loveşti de rezistenţele unui client determinate de teama lui de a-i trăda pe cei dragi, trădare care ar fi pedepsită cu abandonul sau cu violenţa. Am văzut de multe ori asta la clienţii mei, mai ales la cei care proveneau din societăţi colectiviste sau din regimurile comuniste, precum şi la victimele violenţei domestice. În astfel de condiţii, a nu-ţi dezvolta o conştiinţă de sine separată de cea a figurilor autoritare ar putea fi chiar o chestiune de viaţă şi de moarte pentru mulţi oameni.

Crearea unei lumi interioare necesită abilitatea de a te simţi în siguranţă şi detaşat de cerinţele şi pericolele realităţii externe. Dintr-un motiv sau altul, mulţi oameni par incapabili să-şi acceseze propriile lumi interioare. Pe lângă victimele manipulării descrise mai sus, am văzut asta şi la persoanele cu leziuni ale lobilor parietal şi frontal, precum şi la persoanele care suferă de anxietate severă (care conduce la inhibarea reţelelor corticale necesare pentru conştientizarea de sine). Anxietatea creşte şi vigilenţa în faţa pericolelor, ceea ce ne ajută să răspundem instinctiv mediului extern. Menţionez acest gen de pacienţi pentru a te avertiza să nu presupui că toată lumea este capabilă să-şi creeze o lume interioară.

Ar trebui să evaluezi încă de la începutul terapiei dacă un client este capabil de autoreflecție și dacă are lumea sa interioară (discut acest aspect mai detaliat în Capitolul 7). Poți folosi aceste informații pentru a te orienta cu privire la forma de terapie, la limbajul pe care să-l folosești și la obiectivele pe care să ți le stabilești în munca ta. Multe forme de tratament, cum ar fi terapiile cognitive și comportamentale, nu necesită o capacitate autoreflexivă sau propria lume interioară pentru a avea succes. Evaluează întotdeauna punctele forte și resursele clientului tău și cuplează nevoile și abilitățile lui cu cele mai adecvate forme de tratament. Terapia înseamnă să ne ajutăm clienții, nu să susținem vreo orientare teoretică.

Dacă observi vreo licărire de capacitate autoreflexivă, poate fi foarte util să o folosești în beneficiul clientului. Aliatul ascuns al terapeutului, eul observator, poate fi instruit să devină coterapeut. Acest aspect este important mai ales pentru că autoreflexivitatea clienților poate fi o componentă-cheie în procesul de extrapolare a muncii terapeutice la celelalte aspecte ale vieții lor. Tocmai cu această dimensiune de observator a sinelui clienților poți discuta despre simptomele, gândurile și comportamentele lor care necesită schimbare. Întrucât autoobservarea și stabilirea unei strategii de schimbare necesită participarea sistemelor corticale executive și tocmai pentru că acestea sunt inhibate de excitație și de anxietate, terapeuții trebuie să fie cu precădere atenți la rolul lor de îmblânzitori ai amigdalei.

Esența psihoterapiei

Cu cât devii mai tăcut, cu atât poți să auzi mai bine.

RUMI

Domeniul psihoterapiei — cu sutele lui de terapii, miile de cărți și milioanele de termeni — îi poate părea copleșitor nou-venitului. Pe mine mă ajută întotdeauna

să-mi amintesc că, în definitiv, esența muncii noastre se centrează pe faptul că puțini dintre noi se simt încrezători în propria valoare ca ființe umane. Prin urmare, esența psihoterapiei este de a le acorda clienților tăi timpul, grija și atenția de care au nevoie. Natura ne-a oferit contextul pentru creștere, integrare și pentru sănătate mentală — acordajul emoțional și atașamentul securizant. Și totuși, nevoia pentru ambele dimensiuni depășește cu mult disponibilitatea oricăreia dintre ele. Când le cer grupelor de studenți să-și amintească cu cine au simțit că s-au acordat emoțional cel mai mult în viața lor, cei mai mulți dintre ei nu-și pot aminti decât o persoană, iar mulți dintre ei spun, trist, „cu nimeni“. Asta nu înseamnă că nu vom avea clienți care vor suferi, în plus, de o gamă întreagă de dificultăți serioase, însă grija și atenția — esența relației terapeutice — trebuie să se afle în centrul planului tău de tratament.

Sunt și excepții notabile de la această teorie generală, cum ar fi clienții cu tulburări genetice, biologice și de neurodezvoltare. Mulți dintre cei care suferă de ceea ce numim tulburări psihotice și afective probabil nu au reușit să se acordeze cu îngrijitorii lor în copilăria timpurie, iar ca adulți sunt încă incapabili să se conecteze semnificativ cu ceilalți. Asta nu înseamnă că nu pot beneficia de atenție și grijă, ci doar că acestea nu pot fi considerate un răspuns la multe dintre dificultățile lor. Dar, pentru majoritatea clienților noștri foarte funcționali, lipsa acordajului este un deficit fundamental și totodată cheia unui tratament de succes și a vindecării.

Nu ne naștem ca indivizi de sine stătători, ci încorporați în universul unor relații. Doar mai târziu, pe parcursul dezvoltării, începem să înțelegem că suntem separați de ceilalți și trebuie să învățăm treptat să avem grijă de noi înșine. Când suntem copii și pierdem sprijinul și reglarea oferite de ceilalți, trebuie să le înlocuim cu ceva din noi înșine. Cu o sincronizare bună și un sprijin adecvat, acest lucru se poate întâmpla într-o manieră naturală și sănătoasă, care să ne permită să ne construim propriile capacități interioare, înainte ca sprijinul extern să fie retras. Când sprijinul extern este retras prematur, abrupt sau traumatic, suntem nevoiți să preluăm aceste funcții cu niște resurse inadecvate care ne ajută să traversăm criza, dar care, adesea, duc la alte probleme de-a lungul anilor. Ca terapeuți, plonjăm în acest abis și începem munca de vindecare.

CAPITOLUL 2. Imaginația terapeutului

Dacă se pune problema ca detaliile să aibă vreo semnificație, atunci probabil sunt universalii.

PLATON

Când începem să profesăm ca terapeuți, e nevoie de toată atenția noastră pentru a rămâne angajați clipă de clipă în ședințele cu clienții noștri. Pe măsură ce căpătăm experiență, descoperim că spectrul conștientizării noastre se lărgește, permițându-ne să rămânem conectați cu un efort mental mai redus. Această automatizare crescândă ne oferă spațiul mental pentru a putea reflecta în timp real asupra semnificației pe care o au lucrurile care se întâmplă în interacțiunea terapeutică. Acesta este momentul în care învățăm să ocupăm scaunul de terapeut nu doar cu trupul și cu sufletul, ci și cu mintea. Acum începem să ne adunăm gândurile, să facem legături între ce aflăm de la clienții noștri și ce am învățat pe parcursul studiilor noastre și să răspundem la întrebarea: „Și acum ce fac?“

Să luăm, de exemplu, o clientă care se autodevalorizează continuu, își cere scuze mecanic și își subestimează profund abilitățile. La început am putea pur și simplu să privim aceste lucruri ca fiind trei comportamente problematice diferite. Dar dacă reușim să reflectăm asupra semnificației lor posibile, vom putea să le vedem ca fiind trei manifestări ale unei probleme mai serioase. Și în acest moment intră în scenă orientarea ta teoretică. Dacă lucrezi dintr-o perspectivă cognitiv-comportamentală, ai putea să consideri toate cele trei aspecte drept dovada unor credințe structurale negative despre sine, legate de o stimă de sine redusă. Un terapeut de orientare psihodinamică le-ar putea interpreta ca fiind dovada existenței unui Supraeu sever, având legătură cu o creștere timpurie autoritară și cu un atașament nesecurizant. Adeptul perspectivei sistemice le-ar putea vedea ca reflectând rolul de țap ispășitor pe care l-a jucat clienta în familia de origine și cu care a ajuns să se identifice.

Toate aceste orientări diferite înțeleg același comportament în feluri diferite și folosind vocabulare diferite. Probabil ai observat însă și că toate cele trei perspective ar putea fi la fel de corecte. Abilitatea de a vedea simultan mai multe adevăruri este extrem de importantă atunci când ne gândim la cum îi putem înțelege și trata pe clienții noștri. O mare parte din răspunsul la întrebarea despre ce să facem în continuare rezidă în alegerea celei mai adecvate orientări teoretice pentru clientul nostru. Fiecare orientare are propria teorie despre boala mentală, despre sănătatea mentală și despre modalitățile de vindecare aferente. Fie că este vorba despre modificarea credințelor profunde, despre sporirea conștientizării sau despre ajustarea dinamicii familiale, orientarea pe care o alegi îți va oferi busola cu care să monitorizezi direcția și natura tratamentului. Cele două probleme principale pe care le văd la formarea psihoterapeutică din prezent sunt că terapeuții fie sunt instruiți să gândească doar într-un anumit fel, fie nu au niciun fel de orientare teoretică serioasă. Gândirea primului grup sau abilitatea lui de a alege cel mai adecvat tratament pentru client va fi puțin sau absolut deloc flexibilă, iar cel de-al doilea grup va orbecăi, agățându-se de frânturi de idei și de tehnici, dar fără a-și baza munca pe un principiu călăuzitor. Ambele grupuri au punctele lor forte, dar și punctele lor slabe.

Ingredientul secret

Nu poți să te bazezi pe ochi, când propria imaginație e mioapă.

MARK TWAIN

Indiferent de orientarea teoretică pe care ai ales să o îmbrățișezi sau de tipul de clienți cu care alegi să lucrezi, numitorul comun ești tu; calitatea conexiunii pe care o stabilești cu clientul tău este factorul esențial care determină un rezultat pozitiv. Transferul și contratransferul sunt esențiale pentru terapie, indiferent de orientare. Abilități profund umane ca atitudinea pozitivă, acordajul emoțional și compasiunea vor contribui mereu la eforturile tale. Ingredientul secret implică asumarea acestor principii de bază:

● Păstrează compasiunea și atitudinea pozitivă față de clientul tău.

● Fii conștient de propria lume interioară, de punctele tale forte și de propriile vulnerabilități.

● Înțelege că transferul apare întotdeauna și doar jumătate este pozitiv.

● Nu uita că a lucra cu rezistențele clientului nu este un obstacol pentru terapie, ci chiar esența terapiei.

● Rezistențele există pentru că la un moment dat, în trecut, l-au ajutat pe client să supraviețuiască.

● Întotdeauna străduiește-te să-l ajuți pe client să prindă puteri înainte de a încerca să-i înlături rezistențele.

Hai să aplicăm aceste principii în cazul clientei care se devalorizează, își cere scuze mecanic și își subestimează abilitățile. Experiențele și adaptările care au condus la aceste comportamente se vor manifesta și sub diferite forme de rezistență. Se poate să lipsească de la ședințe din cauză că un prieten i-a solicitat o favoare în ultimul moment; nu va încerca să experimenteze nimic în viața de zi cu zi pentru a-și întări stima de sine, pretextând că nu are timpul necesar; se va îmbolnăvi, pentru a evita confruntarea cu propriile sentimente pe care le reprimă încă din copilărie. Toate aceste lucruri pot fi interpretate de terapeut ca rezistențe și, de cele mai multe ori, acesta ar avea dreptate. Dar faptul de a avea dreptate nu constituie un ajutor în sine, ci trebuie formulat adecvat și prezentat într-o manieră pe care clientul tău să o poată auzi și care să-i fie benefică. Aceasta este distincția centrală dintre informație și înțelepciune: înțelepciunea este darul de a-i prezenta informația clientului tău astfel încât să-i fie benefică.

Adăugând acum ingredientul special, înțelegi că toate acestea sunt modalități prin care clientul încearcă să se protejeze de anumite pericole pe care le intuiește, dar pe care nu este capabil să le înfrunte. Rezistențele ne arată că încă mai avem de muncit pentru a le depăși, înainte de a trece la alte probleme. Din acest motiv, a aborda conținutul propriu-zis nu ne duce nicăieri, atât timp cât nu ne-am concentrat suficient pe proces în sine și pe rezistențele subiacente. Cu alte

cuvinte, rezistenţele nu sunt neglijabile, ci sunt chiar problema. Dacă clienta noastră a venit în terapie acuzând stare deprimată, neajutorare şi ideaţie suicidară, simptomul ei de stimă de sine scăzută ar fi rezultatul unui set de adaptări şi apărări timpurii care o storc de energie, vitalitate şi motivaţie, ducând direct la problema ei din prezent.

Când ne simţim frustraţi de rezistenţele unui client, suntem înclinaţi să dăm vina pe el pentru că este rezistent în loc să ne asumăm responsabilitatea de a-l ajuta să se simtă în siguranţă, un sentiment care îi lipseşte. Pe măsură ce noi, terapeuţii, ne sporim sensibilitatea şi capacitatea de observare, devenim mai capabili să vedem reţeaua complicată de adaptări, apărări, gânduri, sentimente şi simptome. Iar pe măsură ce toate aceste aspecte se aşază în mintea noastră într-un Gestalt coerent, începem să înţelegem apărările clienţilor noştri ca fiind parte din ei ca ansamblu, şi nu ca bariere care ne împiedică pe noi să-i cunoaştem. Dacă acestea sunt ideile, gândurile şi consideraţiile legate de aspectele raţionale ale minţii terapeutului, cum rămâne cu utilizarea celorlalte părţi ale corpului nostru şi cu utilizarea emoţiilor şi imaginaţiei?

Aventurându-ne dincolo de raţiune

Sunt lucruri pe care le ştim şi lucruri pe care nu le ştim. Între ele se află uşile percepţiei.

ALDOUS HUXLEY

Când ne concentrăm exclusiv pe conţinutul istorisirilor pe care le aduce clientul în cabinet, ascultăm cu atenţie cuvintele şi ne accesăm gândirea raţional-cognitivă. În timp ce căutăm conexiunile logice dintre cuvintele pe care le auzim, mintea noastră caută explicaţiile alternative cele mai rapide, răspunsul corect la spusele clientului şi strategiile prin care l-am putea ajuta. Emisfera stângă a creierului nostru şi funcţiile psihice aferente se străduiesc să găsească

un sens într-un cadru rațional de gândire, care ne-a fost imprimat cultural. Emisfera stângă a evoluat până la a inhiba informațiile și senzațiile procesate de emisfera dreaptă și de corp. Această evoluție le-a permis oamenilor să se concentreze pe procesarea semantică rapidă și rațională, prin excluderea conștientă a celorlalte tipuri de informații. Reversul este că, dacă această inhibare este prea puternică — prea densă —, ne poate face să ratăm informații neuronale valoroase venind dinspre emisfera dreaptă sau dinspre simțuri, esențiale în procesul de cunoaștere de sine și a celorlalți.

Faptul că terapeuții începători se concentrează asupra semanticii nu e o surpriză, dat fiind accentul care se pune în formare pe chestionare, formularea diagnosticului și completarea formularelor. Concentrarea pe gândirea rațională este susținută și de anii de studiu din școală în care ne concentrăm pe etichetări și teorii, fără a fi învățați vreodată despre existența altor canale de informații disponibile.

Puține cursuri — dacă chiar există astfel de cursuri — se concentrează pe imaginația și pe intuiția terapeutului și, chiar și atunci când fac asta, sfârșesc prin a-i face pe studenți să se simtă fie inexistenți, fie insignifianți. Pentru a avea acces la informațiile pe care le comunică clientul dincolo de cuvinte, trebuie să învățăm să ne recalibrăm atenția pentru a include și aceste mesaje silențioase și adesea încifrate pe care le primim de la corp și din gândurile noastre preconștiente.

Pe măsură ce ne simțim din ce în ce mai confortabil și mai încrezători în noi înșine când ne aflăm în fața pacientului, dat fiind că ne-am ocupat deja de toate detaliile tehnice de care suntem responsabili, ne putem muta ușor atenția de la fluxul cuvintelor pentru a explora și alte aspecte ale experienței noastre. La început asta ne poate speria. Și dacă ratez ceva important? Și dacă o să mă întrebe ceva, iar eu n-am fost atent deloc? Subiectul terapiei este clientul, deci cum să fiu atent la mine însumi? Deși toate aceste preocupări sunt justificate, vei descoperi că, dacă înveți să ai încredere în abilitatea ta de a păstra o atenție liber-flotantă în timp ce ești atent și la ce se întâmplă în sufletul și în corpul tău, te vei descurca foarte bine.

Îți amintești cum a fost când ai învățat să conduci și toată atenția ta era concentrată la stradă și țineai mâinile pe volan cu multă băgare de seamă? Pe măsură ce te-ai obișnuit cu mișcările necesare pentru a conduce mașina, ai început ușor să te relaxezi, să porți o conversație, să asculți muzică sau să-ți iei o

mână de pe volan. Ca terapeut, când începi să te relaxezi în faţa clientului, reuşeşti să observi şi alte lucruri: postura, expresia lui facială şi tonul vocii, de exemplu. Lentilele prin care ne privim clienţii se măresc, surprinzând din ce în ce mai multe informaţii. Poţi acum să-ţi întorci atenţia spre lumea ta interioară, spre fluxul gândurilor tale conştiente şi preconştiente şi chiar să-ţi accesezi propriul inconştient.

Curiozitate relaxată

Abilitatea de a observa fără a evalua este cea mai înaltă formă de inteligenţă.

JIDDHU KRISHNAMURTI

La începutul oricărei relaţii terapeutice, terapeutul trebuie să afle un număr impresionant de lucruri. De fapt, sunt atâtea informaţii emoţionale, intelectuale şi factuale de adunat, încât e mai bine să te relaxezi pur şi simplu şi să încetezi să-ţi mai faci griji. Ai încredere că totul va ieşi la suprafaţă la momentul potrivit, iar graba nu garantează deloc un rezultat terapeutic mai bun. La începutul carierei mele, eram tot timpul atent să nu cumva să ratez ceva important, lucru care mă ţinea într-o stare de vigilenţă extremă. Îmi întrerupeam clienţii în mijlocul propoziţiei, pentru a mă asigura că n-am trecut pe lângă ceva ce ar fi putut fi important. Cu timpul, am înţeles că informaţiile cu adevărat importante, aspectele problematice esenţiale reapar iar şi iar. Sunt ca un tren de jucărie pe o şină circulară — mai devreme sau mai târziu (de obicei mai devreme) aspectele importante reapar. Această perspectivă m-a ajutat să trec de la vigilenţă la curiozitate relaxată. Cu cât te concentrezi mai puţin pe fapte, cu atât poţi rezona emoţional mai bine cu clientul tău, rezonanţă care va îmbunătăţi calitatea relaţiei voastre.

O relaţie sigură şi de încredere este esenţa psihoterapiei tocmai pentru că oferă sprijinul emoţional şi reglarea necesare pentru a contrabalansa încărcătura emoţională şi biologică a factorilor care declanşează schimbarea. Această reglare îi permite plasticităţii să se manifeste, astfel încât creierul nostru să poate fi cu

adevărat modificat în terapie. Adoptarea unei poziții de curiozitate relaxată stimulează neuroplasticitatea, în timp ce stresul și frica de eșec o inhibă. Fără neuroplasticitate nu există învățare pozitivă. Acest principiu se aplică, de altfel, oricărui tip de învățare, inclusiv lucrurilor pe care le învățăm despre clienții noștri. Dacă suntem stresați și speriați că vom rata vreun detaliu important sau că vom face vreo greșeală, ne va fi mult mai dificil să ne acordăm emoțional cu clienții noștri și să fim cât mai prezenți și mai disponibili. În plus, le mai transmitem și că suntem mai interesați să analizăm ce spun decât să înțelegem cine sunt.

Provocarea de a reuși să ne conectăm cu clienții noștri, să rezonăm și să ne acordăm emoțional cu ei depinde de câteva calități interioare și abilități. Mai întâi trebuie să fim îmblânzitorii propriei noastre amigdale, astfel încât să putem înțelege cât mai bine ce spun, ce fac și ce simt clienții noștri. Sună simplu, dar nu e. Pe lângă inhibarea emisferei noastre drepte, emisfera stângă a evoluat până la a genera un flux constant de gânduri despre trecut, prezent și viitor, pe care Williams James l-a numit „fluxul conștiinței“. E o provocare uriașă să-ți reduci mintea la tăcere chiar și pentru scurt timp, întrucât e de ajuns să uităm o secundă că facem asta și mintea noastră o ia din nou de la capăt.

Din nenumăratele greșeli pe care le-am făcut, am învățat că a ajunge să cunoști pe cineva reprezintă una dintre cele mai dificile provocări din viața noastră. Creierul și mintea noastră ajung la concluzii legate de ceilalți imediat după ce i-am întâlnit, iar faptul că suntem terapeuți nu ne protejează de acest reflex uman elementar. Trebuie să învățăm, de asemenea, să ne ocupăm de propria lume interioară (pe lângă cea a clienților noștri) pentru a putea surprinde toate informațiile nonverbale care vin spre noi sub forma sentimentelor, imaginilor și viselor. Creierii noștri, ca și neuronii, sunt adevărate centre de informații și de energie care emit semnale de-a lungul sinapsei sociale pentru a ne conecta unul cu celălalt. Și tot ca neuronii, creierele care „se aprind“ în același timp se și conectează prin intermediul imaginilor, sunetelor, cuvintelor și simbolurilor, dând astfel naștere unei entități distincte, formate atât din client, cât și din terapeut. Așa funcționează lucrurile în natură, un fel de strategie fundamentală a evoluției, strategie care se desfășoară, de altfel, pe parcursul fiecărei ore terapeutice.

A face naveta

Înţelepciunea nu e altceva decât felul în care se pregăteşte sufletul, e arta secretă de a gândi, simţi şi respira gânduri despre unitate în fiecare clipă.

HERMAN HESSE

În The Making of a Therapist am descris conceptul de navetă interioară şi cred că ar fi util să revin la el atât pentru cei cărora le este familiar, cât şi pentru cei care nu-l cunosc. A face naveta este un aspect care ţine de atenţia liber-flotantă, procesul prin care îţi transferi atenţia înainte şi înapoi de la minte la corp şi de la tine la client şi tot aşa. În interior, atenţia ta face naveta între gândurile conştiente şi orice fel de imagini, intuiţii şi impresii care sunt pe cale de a ieşi la suprafaţă în plan conştient. În cadrul relaţiei, concentrarea ta oscilează, de asemenea, între perspectiva ta şi cea a clientului, aşa cum ţi-o imaginezi tu în cea mai bună dintre încercările tale de a ghici ce se petrece în lumea lui interioară. Imaginează-ţi genul acesta de navetă dus-întors de la tine la pacient şi iar înapoi la tine. Vizual, e ca şi cum aţi face amândoi naveta atât de la unul la celălalt, cât şi în propriile voastre lumi interioare.

Uneori resimţim comunicarea ca fiind ceva ce vine de la clienţii noştri, în timp ce alteori o resimţim ca pe ceva ce vine din interiorul nostru. Sinapsa socială are o bandă de frecvenţă extrem de largă, iar o mare parte din comunicare se întâmplă în afara proceselor conştiente. Suntem ca nişte antene-satelit care receptează informaţii prin intermediul microexpresiilor faciale, pupilelor dilatate, roşeţii din obraji, posturii şi multor alte manifestări. Chiar dacă nu suntem conştienţi de aceste lucruri, astfel de mesaje au un impact profund asupra felului în care îi percepem şi îi înţelegem pe clienţii noştri, precum şi asupra experienţei noastre subiective atunci când suntem împreună cu ei. Aceste canale de comunicare, care au evoluat cu mult înainte de apariţia limbajului şi a conştiinţei de sine, ne pot oferi informaţii preţioase, cu condiţia să înţelegem originile lor şi să ştim cum să le evaluăm valoarea şi semnificaţia potenţiale.

Naveta e un fel de explorare liberă, o călătorie pe care o faci, cu atenţia liber-flotantă, prin nenumărate dimensiuni ale sinelui şi ale celuilalt în

cadrul relației terapeutice. Informația ajunge la noi în diverse forme, inclusiv imagini, senzații, amintiri personale și chiar sub forma plictiselii și a neatenției. Tot ce simți poate deveni apoi subiectul unei analize conștiente. Este vital să explorezi totul cu o minte deschisă și să nu te atașezi de ce descoperi.

Dacă cineva îți spune cât de bine îi merge, iar ție îți vine să plângi, fii atent la tristețea ta. Un client îți spune cât de mult te place, iar tu te simți tensionat și îți vin în minte tot felul de scene de lupte; un client îți spune că e trist și totuși, tu simți cum îșI fac apariția mânia sau furia — toate aceste discrepanțe sunt indicii că s-ar putea să recepționezi niște semnificații mai adânci. O terapie de succes înseamnă să ne folosim inima, mintea și corpul, cunoașterea și instinctele, toate sursele potențial valoroase de informații. A face naveta necesită stabilitate emoțională, calm, flexibilitate, precum și deschidere către contradicții.

Ca primate, avem rețele neuronale evoluate și sofisticate destinate interpretării acțiunilor și intențiilor celorlalți prin intermediul a nenumărate canale, incluzând limbajul corporal, expresiile faciale și contactul vizual. Ne-am dezvoltat, de asemenea, și circuite de neuroni-oglindă care ne permit să detectăm stările fiziologice, emoționale și de atenție interne ale celorlalți ca senzații corporale proprii. Din păcate, deși observarea și evaluarea celorlalți au o istorie evolutivă lungă și o neuroanatomie complexă, conștientizarea de sine este un fenomen relativ recent, mult mai puțin automatizat și mai dificil de accesat. Acest aspect poate fi o explicație nu doar pentru tendința noastră de a ne descoperi pe noi înșine prin intermediul celorlalți, dar și motivul pentru care uneori ne este greu să înțelegem de unde până unde suntem noi și de unde încep ceilalți.

Pe măsură ce practici, vei fi șocat de cât de des interpretările pe care le faci pentru clienții tăi ți se aplică și ție, și de cât de des le vei da sfaturi pe care îți dorești tu însuți să le poți urma. În astfel de momente, poți trăi un sentiment de dedublare a conștiinței, când te simți simultan ca un agent (terapeutul), dar și ca un receptor (clientul). Dat fiind modul în care creierul nostru procesează informațiile, nu-i putem cunoaște niciodată pe ceilalți fără a fi influențați de lumea noastră interioară. Toți oamenii pe care îi cunoaștem sunt parțial și o reflecție a noastră. Prin urmare, contratransferul — în accepțiunea lui cea mai largă — este ubicuu nu doar în terapie, ci și în toate relațiile noastre (în relațiile din afara terapiei, acest proces de proiecție este numit „distorsiune parataxică“). Dacă ne gândim cât de mult proiectăm în experiențele noastre cu ceilalți, atunci înțelegem că, inconștient, ne putem folosi de clienți pentru a soluționa propriile

noastre probleme. Conştientizarea acestui proces de du-te-vino este necesară pentru a putea fructifica tendinţele noastre naturale de a ne vedea pe noi înşine în ceilalţi.

Naveta spre soma implică un transfer al atenţiei de la gânduri, la emoţii şi senzaţii corporale. Când călătoresc spre soma, îmi imaginez propria conştiinţă alunecând spre torace, stomac şi apoi prin toţi muşchii. Îmi relaxez corpul cât mai mult posibil şi încerc să devin conştient de orice tensiune, contractură sau gol pe care l-aş putea simţi. Îmi concentrez atenţia pe respiraţie, lucru care mă ajută să mă simt stăpân pe propriul corp. Naveta spre minte îţi permite apoi să analizezi ce se întâmplă cu tine şi cu clientul tău, să-ţi reaminteşti conceptualizarea cazului şi planul de tratament, şi să dai un sens senzaţiilor corporale. Tocmai această oscilare între reflecţie şi trăire, sentimente şi gândire, fizic şi mental ne poate oferi un material mult mai bogat pentru munca noastră terapeutică. Luria şi-a descris munca cu pacienţii ca „ştiinţă romantică“, în care amesteca laolaltă cunoaşterea ştiinţifică şi trăirea subiectivă.

Când călătorim spre soma, activăm reţeaua neuronală de funcţionare automată (Default Mode Network) care procesează atât experienţa interioară, cât şi acordajul nostru emoţional cu ceilalţi. Faptul că acelaşi sistem procesează simultan atât informaţiile despre sine, cât şi cele despre ceilalţi ne poate face să le confundăm foarte uşor. Substratul neuronal este probabil acelaşi ca în cazul fenomenelor precum proiecţia, contaminarea emoţională şi codependenţa. Similar, acelaşi substrat neuronal este în centrul acordajului emoţional, al compasiunii şi al empatiei necesare în relaţiile intime.

Neuronii-oglindă generează în noi reacţii senzoriale, motorii şi emoţionale care reflectă starea interioară a clientului din faţa noastră. Pe măsură ce capeţi experienţă ca terapeut, te familiarizezi cu toate aceste intuiţii şi impresii care devin conştiente. Înveţi cum să le evaluezi valoarea şi validitatea potenţiale, pentru a face apoi o alegere conştientă de a le include în conceptualizarea pe care o faci cazului sau de a le împărtăşi clientului. Dacă riscul este ca lucrurile care crezi că vin de la clientul tău să vină de fapt de la tine, recompensa o reprezintă acordajul emoţional şi informaţia — ambele pot alimenta progresul terapiei.

Imitaţia automată şi inconştientă pe care o facilitează neuronii-oglindă oferă o puternică experienţă de învăţare prin observare. La început, învăţăm de la clienţii noştri acordându-ne cu ei, iar mai târziu ne folosim de aceiaşi neuroni-oglindă pentru a le „preda“, în timp ce clienţii ne observă. Dar mai întâi trebuie să

stabilim o relație solidă și bazată pe încredere, deoarece, cu cât îi cunoaștem mai bine pe ceilalți și cu cât avem mai multă încredere în ei, cu atât sunt mai mari șansele de a-i imita automat. Acest aspect transformă terapia într-un instrument de învățare puternic — cu cât relația este mai bună, cu atât clienții noștri devin mai deschiși față de imitarea spontană a cuvintelor noastre, a comportamentelor, atitudinilor și stărilor noastre. Această imitare ne permite să-i direcționăm către stări de calm sau mobilizare, accesându-le noi înșine mai întâi. Informațiile obținute din astfel de canale de comunicare primitive, nonverbale sunt adăugate apoi fluxului conștient de informații, dându-ne o perspectivă mai vastă în munca noastră.

Când te implici în această navetă interioară, ține minte mereu că, oricât de puternice par a fi emoțiile, intuițiile și ideile tale, nu poți fi niciodată sigur dacă au legătură cu clientul tău. Întotdeauna e posibil să fie doar o reflexie a propriei tale experiențe pe care o proiectezi asupra clientului. Este absolut esențial să accepți că există această posibilitate. Oferă-le insighturile tale clienților într-o manieră respectuoasă și abandonează-le dacă ei le resping. Obiectivul nostru este de a ne ajuta clienții, nu de a ne dovedi nouă înșine cât de deștepți suntem. Ia o pauză și reflectează asupra subiectului după ședință. Dacă este un insight pentru care pacientul tău nu e pregătit, păstrează-l în minte și așteaptă momentul prielnic din munca voastră când i-ar putea fi mai ușor să-l înțeleagă, să-l aprecieze și să-l accepte.

Dragoste de cățeluș

Dacă în rai nu sunt câini, atunci, când o să mor, vreau să mă duc unde s-au dus ei.

WILL ROGERS

Se estimează că 90% din creier este implicat în procesarea informației deja existente în interiorul creierului. Asta înseamnă că doar 10% din experiența

noastră cuprinde ceea ce vine din exterior. Pentru terapeuți, se traduce prin faptul că multe dintre lucrurile pe care le simt în legătură cu clientul lor s-ar putea să aibă, de fapt, legătură cu ei înșiși. Aspectele care ies la suprafață în terapie — gânduri aparent aleatorii, amintiri, imagini și emoții — pot fi o supă interesantă. În timp ce clientul nostru ne relatează ceva, ne putem aminti că ne-am lăsat mașina descuiată, că am uitat să plătim factura la gaze sau că săptămâna viitoare e ziua de naștere a tatei și după muncă trebuie să-i cumpărăm o felicitare. Cel mai probabil aceste detalii care ne distrag atenția au foarte puțin de-a face cu clientul nostru, asta dacă nu cumva reflectă anumite dificultăți pe care le avem în a rămâne acordați emoțional cu acea persoană.

Creierul nostru e un organ social care și-a dezvoltat o bandă largă de frecvențe pentru comunicarea conștientă și inconștientă prin intermediul sinapselor sociale. Aceste sisteme neuronale din interiorul creierului receptează, procesează și emit în permanență informații fără ca noi să conștientizăm acest lucru, iar uneori ele pot erupe la suprafață sub forma unor, aparent, distrageri aleatorii și irelevante. Dar lucrurile nu stau întotdeauna așa; uneori această erupere de informații poate reflecta o conexiune subliminală cu clientul nostru. Nu te speria, nu e vorba despre clarviziune, e doar creierul nostru social care-și face treaba.

Cu puțin timp în urmă, am avut un client care se confrunta de mulți ani cu sentimente de izolare și singurătate. În ultimele luni, sentimentele lui de singurătate deveniseră din ce în ce mai acute și chiar dureroase fizic. În timp ce îl ajutam să conștientizeze aceste sentimente și pe măsură ce și el devenea din ce în ce mai capabil să le exprime, apărările lui obișnuite începeau să slăbească. Se întâmplă adesea ca, atunci când devenim conștienți de funcția defensivă a comportamentelor noastre de apărare, acestea să își piardă puterea de a ține la distanță sentimentele dureroase.

Într-o ședință, în timp ce îl ascultam descriindu-și sentimentele de singurătate, mi-am imaginat brusc un cățeluș care stătea în poala lui. Am zâmbit în sinea mea, gândindu-mă cât de mult l-ar ajuta un cățeluș să nu se mai simtă anxios și singur. Un pic surprins de abilitățile mele imaginative, m-am gândit că viziunea respectivă reprezenta dorința mea de a avea grijă de el. Am încercat să alung imaginea, dar cățelușul apărea iar și iar, și ceva îmi dădea ghes să-i sugerez că ar putea să-și ia un câine. Puterea acelei imagini și persistența cu care apărea m-au convins că era o reacție contratransferențială.

După ședință, reflectând asupra fantasmei mele cu cățelușul, am analizat dacă ar

trebui să i-o împărtășesc clientului meu sau nu. Mă temeam că ar resimți sugestia mea de a-și cumpăra un câine ca pe o minimalizare a semnificației singurătății lui. Mai rău, ar putea s-o interpreteze ca pe o expresie a credinței mele că nu avea nicio șansă să aibă vreodată o relație cu o femeie. Mi-am imaginat că ar fi jignit, apoi ar deveni furios și m-ar admonesta, ceea ce mi s-ar părea complet justificat. Nici măcar nu menționase vreodată că i-ar fi plăcut câinii, cu atât mai puțin că se gândise să-și ia unul. În altă ordine de idei, mi-am amintit că recent discutasem cu fiul meu despre un cățeluș — eu voiam să ne luăm unul, el nu. „Prea multă muncă și responsabilitate“, mi-a spus. Stai, cine e părintele aici? Era evident că nu era dorința fiului meu, ci a mea. Să-și cumpere cineva un câine, vă rog, ca să pot și eu să mă joc cu el! Deci, era clar despre mine.

Și totuși, cățelușul a reapărut, iar dialogul meu interior despre cum clientul ar trebui să-și ia un cățeluș nu se oprea. În timp ce jonglam cu gândurile astea în mintea mea, făceam mari eforturi să fiu atent la ce-mi spunea. Încercam să reprim imaginea cățelușului și făceam tot posibilul să mă acordez cu emoțiile, postura și cuvintele lui, dar degeaba. Cred că pur și simplu n-am mai rezistat și l-am întrebat pe un ton glumeț, ca și cum tocmai ce-mi venise ideea: „Nu v-ați gândit să vă luați un câine?“ În timp ce rosteam cuvintele, nu-mi venea să cred ce-mi ieșea pe gură. Inconștientul meu părea să nu mă mai asculte! „Idiotule, idiotule, idiotule!“, îmi reproșam în gând, în timp ce mă așteptam la ce era mai rău din partea lui. Dar ce s-a întâmplat m-a lăsat fără cuvinte.

În loc să se înfurie, fața i s-a destins și a zâmbit cu căldură. „Nu pot să cred că ați spus asta! Mă tot gândesc de o vreme să-mi iau un câine, dar mi-a fost rușine să vorbesc despre asta, pentru că mă gândeam că ați considera această idee drept un fel de eschivă. Chiar dacă mi-ar fi greu — dat fiind programul meu și condițiile în care locuiesc —, mi-ar plăcea la nebunie să-mi iau un cățeluș. Chiar și la gândul că aș putea face asta mă simt mai calm și mai fericit.“ Și, în timp ce spunea asta, a întins mâna spre locul în care cățelușul meu imaginar stătuse până atunci și a început să-l mângâie. Mângâia cățelușul meu imaginar! Am vorbit apoi despre ce oportunități și provocări ar întâmpina dacă și-ar lua un cățeluș, iar el mi-a mulțumit pentru că am deschis subiectul. Nu avusese curajul să vorbească despre asta, pentru că i se părea că ar fi fost un răsfăț copilăresc. Sugestia mea i-a dat permisiunea conștientă de a lua în considerare acest lucru, permisiune pe care nu și-o putea acorda singur.

Ce s-a întâmplat, de fapt, în această interacțiune? Conflictul meu interior și interacțiunea cu clientul meu ar fi putut fi doar o coincidență. Dar nu cumva

receptam totodată şi ceva ce îmi comunica el? Nu cred în telepatie, dar noi comunicăm dincolo de ceea ce ne este conştient în multe feluri. Roşeaţa din obraji, expresiile faciale subtile, dilatarea pupilelor şi modificarea posturii, toate transmit nişte mesaje în spaţiul dintre noi şi interlocutorul nostru, mesaje pe care le putem recepţiona, procesa şi cărora le putem răspunde. Poate că a fost o coincidenţă, dar, dacă n-a fost, bănuiesc că am receptat totuşi o serie de mesaje nonverbale, care în mintea mea au luat forma unui căţeluş.

Chiar dacă nu înţelegem întru totul cum funcţionează, cred că noi, terapeuţii, trebuie să fim deschişi la posibilitatea că am putea recepţiona mesaje inconştiente de la clienţii noştri (şi de la oricine altcineva, de altfel). A deveni conştient de aceste mesaje şi a beneficia de ele necesită o serie de abilităţi în ceea ce ne priveşte. În primul rând, trebuie să avem abilitatea de a accesa un anumit nivel de linişte interioară care să ne permită să ne detaşăm de fluxul verbal şi de propriile gânduri care apar în timpul şedinţei. În al doilea rând, trebuie să putem recepta sentimentele, imaginile şi intuiţiile subtile (sau mai puţin subtile) care sunt pe cale să erupă la suprafaţă, în conştientul nostru. În al treilea rând, trebuie să fim deschişi în faţa posibilităţii că astfel de sentimente, uneori iraţionale, sau astfel de gânduri sau imagini tangenţiale ar putea avea o semnificaţie simbolică sau directă pentru clienţii noştri. Uneori poate fi vorba despre furie, alteori despre ceva ce ne-a distras atenţia, câteodată o îngheţată la cornet, altă dată, un căţeluş.

În al patrulea rând, nu trebuie niciodată să pornim de la premisa că ceea ce e pe cale să erupă în conştient are de-a face cu clientul nostru. Deşi nu deţinem întotdeauna controlul (aşa cum am demonstrat), e mai bine să ne abţinem şi să analizăm ce ar însemna împărtăşirea aspectelor care derivă din propriile noastre procese inconştiente. Şi, în final, întotdeauna este mai bine să prezentăm aceste impresii ca fiind nişte posibilităţi. De obicei eu adaug ceva de genul: „Asta ar putea avea legătură mai mult cu mine decât cu dumneavoastră“, ca un fel de prolog la ce urmează să împărtăşesc. Prezentându-le ca pe o posibilitate vagă sau chiar ca pe una puţin probabilă, reducem apărările naturale pe care le avem cu toţii atunci când cineva ne spune ce simţim. De altfel această modalitate este probabil indicată ori de câte ori ne prezentăm ideile sau facem interpretări, chiar şi atunci când ne simţim destul de siguri de acurateţea lor.

CAPITOLUL 3. Navigând prin spațiul terapeutic

Nimic nu devine vreodată adevărat până ce nu este trăit.

JOHN KEATS

Creierul uman este făcut dintr-o constelație de sisteme neuronale care se extind în tot corpul și care dau naștere cumva minții noastre, conștiinței și conștientizării de sine. Deși ne gândim la noi înșine ca la niște ființe unitare, conștiința noastră este un flux de senzații emergente, emoții, amintiri și gânduri. Din această cauză, mintea ne zboară, amintirile ni se modifică sau pălesc și suntem atât de vulnerabili la a fi copleșiți de impulsuri și obiceiuri care știm că nu ne fac vreun bine. Gândurile și sentimentele ajung la suprafață și apoi se retrag, claritatea apare brusc și dispare într-o clipă, iar conștiința de sine vine și pleacă asemenea fluxului și refluxului, clipă de clipă.

E de ajuns să ne gândim la doi oameni aflați într-o relație și dintr-odată complexitatea interacțiunii a două sisteme sofisticate devine amețitoare. Acesta este motivul principal pentru care relația terapeutică este orice altceva, dar nu liniară și logică. Ne străduim permanent — și trebuie să facem asta — să impunem o ordine și o logică, să creăm un cadru terapeutic predictibil și să contextualizăm lucrurile pe care le aflăm despre clienții noștri într-o formulare teoretică. Dar, în interiorul acestor parametri, adevăratul proces dintre client și terapeut, procesul neurobiologic interpersonal care are loc la nivel conștient și dincolo de el are propria lui viață. Treaba noastră, ca terapeuți, este de a încerca să ne concentrăm atenția — a noastră și a clienților noștri — pentru a veni în sprijinul obiectivelor comune din relație. Adesea procesul terapeutic aduce mai mult a spectacol artistic decât a contabilitate, mai mult cu un caiac prin râuri învolburate decât cu o canoe pe un lac liniștit.

Am evoluat atât de mult, încât suntem bântuiți de propriul trecut, ne concentrăm

mai mult asupra celorlalţi decât asupra noastră şi ne amintim trecutul aşa cum ne-ar fi plăcut să-l trăim. Dacă în trecut aceste impulsuri ne-au ajutat probabil să supravieţuim ca specie, ne-au şi îndepărtat de ce se întâmplă aici şi acum, protejându-ne de disconfortul unor gânduri, sentimente şi senzaţii care ar fi trebuit integrate în plan conştient. Poveştile pe care ni le spunem pot deveni apărări, o modalitate de a ieşi din noi înşine în timp ce stârnim interesul celorlalţi şi le distragem atenţia (în special terapeuţilor) de la cauza suferinţei noastre. Adesea terapeuţii începători cred că un client care povesteşte lucruri este şi implicat cu adevărat în procesul terapeutic. Să auzi povestea clientului o dată ar putea fi important, dar relatarea aceleiaşi poveşti la nesfârşit poate servi ca apărare sau, mai rău, poate fi o retraumatizare. Când un client umple fiecare secundă din şedinţă cu cuvinte, atunci cuvintele devin un zid împotriva implicării autentice. Dar cum îi facem pe clienţii noştri să spună mai multe, vorbind mai puţin?

Să spui mai multe vorbind mai puțin

Cum zboară timpul când vorbeşti doar tu.

HARVEY FIERSTEIN

O regulă elementară pe care o folosesc pentru a-mi încuraja clienţii să spună mai multe cu cuvinte mai puţine constă în a le atrage atenţia de la exteriorul cabinetului la interiorul cabinetului. Cu alte cuvinte, când clienţii vorbesc despre ce se întâmplă în afara terapiei, încerc să găsesc o modalitate de a le orienta atenţia către emoţiile pe care le-ar putea resimţi în prezent. Dacă este vorba despre vreo nemulţumire legată de cineva din viaţa lor, aş putea să le sugerez să analizeze cum aceleaşi emoţii ar putea fi prezente şi în relaţia noastră sau cum nemulţumirile respective ar putea fi legate de ei înşişi. O altă strategie este de a-i ghida ca, în loc să vorbească despre trecut sau despre viitor, să se concentreze pe

prezent și, preferabil, pe ce anume se întâmplă în terapie. Când ei vorbesc despre lezări din trecut sau frici legate de viitor, eu încerc din nou să-i aduc înapoi în prezent. Dacă pot, încerc să conectez aceste preocupări cu interacțiunile noastre curente sau cu temele terapeutice centrale.

Trecerea de la atunci-și-acolo la aici-și-acum reprezintă o provocare pentru majoritatea dintre noi. Simpla poziționare față în față cu o altă persoană activează tot felul de anxietăți legate de a fi evaluat și umilit. Această reacție naturală poate fi amplificată de un temperament anxios sau de agresivitatea sau criticile celorlalți. Iată de ce tăcerea poate să ni se pară atât de enervantă și de ce ne construim comportamente sociale sofisticate care ne fac să nu mai știm cine suntem. În postura de clienți, toți ne simțim mai bine cu materialul pe care l-am repetat și l-am deparazitat de emoții inconfortabile.

Poveștile ne extrag din prezent și totodată ne ajută să-l amuzăm și să-i distragem atenția terapeutului și nouă înșine. Chiar și poveștile traumatice, dacă sunt repetate la nesfârșit, sunt mai ușor de împărtășit decât ar fi explorarea unui material nou și poate tulburător. Terapeuții începători pot confunda ușor împărtășirea unor experiențe traumatice drept vulnerabilitate, și nu ca pe o manevră defensivă. Și tocmai materialul traumatic neprocesat este cel care continuă să ne afecteze viața sub forma simptomelor de hiperexcitație, anxietate, amintiri intruzive și izolare socială.

În terapie, procesarea materialului se poate face în mai multe feluri, dar o modalitate de abordare este integrarea treptată a conștientizării cu amintirile senzoriale și emoționale asociate traumei. Rezultatul procesării este o mai mare integrare a amintirilor implicite cu sistemele conștiente (în mare măsură corticale) care permit abilităților modulatoare ale cortexului să regleze și să inhibe impactul acelor amintiri asupra minților și corpurilor noastre. O astfel de procesare ne permite apoi să localizăm experiențele traumatice în timp și spațiu (cortexurile parietal și frontal) și să le acordăm o semnificație personală (rețeaua implicită — Default Mode Network). În esență, când terapeuții vorbesc despre procesarea materialului, în creierul nostru are loc tocmai această integrare neurodinamică.

Atunci când ne ghidăm clientul să își concentreze atenția pe aici-și-acum în contextul unei relații terapeutice sigure, îl ajutăm să acceseze o stare mentală și neuronală care permite activarea, neuroplasticitatea și integrarea optimă a tuturor rețelelor neuronale. În acest spațiu interpersonal sigur și susținător reacțiile

transferenţiale pot fi exprimate, observate şi procesate, experienţele trecute pot fi rememorate prin prisma realităţii prezente, iar relaţiile noastre cu noi înşine şi cu ceilalţi pot fi analizate dintr-o perspectivă mai largă. Aceste aspecte reflectă activarea unor numeroase sisteme neuronale, precum şi ocazia de a integra memoria implicită cu planul conştient şi experienţa trăită cu autoreflexivitatea. Toate acestea au loc pe fondul unor apărări reduse, în timp ce creierul este pregătit să dezvolte noi conexiuni, iar mintea, să înveţe noi modalităţi de a fi.

Aceasta este starea neuronală şi mentală în care înţelegem că nu mai suntem copilul terifiat de demult şi că avem o reacţie transferenţială. Toate aceste trei exemple reflectă conştientizarea simultană a două sau mai multe realităţi. Când amigdala este activată şi deţine controlul, avem doar o singură realitate — apărarea —, pentru că toate celelalte funcţii executive sunt inhibate. Când ne simţim în siguranţă, creierul nostru este mai capabil să susţină mai multe realităţi simultane, ceea ce ne permite să rememorăm amintirile dureroase şi să le integrăm cu propriile calităţi, talente şi abilităţi.

Conştientizarea circulară

Secretul dezvoltării personale este introducerea unor dimensiuni superioare ale conştiinţei în planul conştientizării noastre.

LAO TZU

Pentru a face faţă cu succes vieţii de zi cu zi trebuie să rămânem concentraţi pe relaţiile de cauzalitate care sunt peste tot în jurul nostru. Acesta este domeniul reţelelor executive frontal parietale, a căror evoluţie a contribuit la naşterea şi evoluţia civilizaţiei: aşa am ajuns să înţelegem legile fizicii, să construim motoare cu combustie internă sau să respectăm codul rutier. Evoluţia acestor reţele frontal parietale, precum şi controlul pe care îl exercită emisfera stângă asupra conştientului ne permit să navigăm cu succes prin realităţii fizice înconjurătoare, fără a fi distraşi de informaţiile transmise de emisfera dreaptă şi

de corp.

Emisfera dreaptă, mai primitivă, procesează informațiile într-o cu totul altă manieră, cel mai probabil la fel cum funcţionau ambele emisfere la strămoșii noștri. În loc să se bazeze pe o singură rază de atenţie concentrată, emisfera dreaptă se alimentează dintr-un adevărat fascicul de senzații fizice paralele, impresii senzoriale și emoții puternice. Experimentăm acest tip de procesare în fiecare noapte atunci când visăm, neîngrădiți de legile fizicii, de organizarea timpului sau de constrângerile comportamentului civilizat. Prieteni de demult, cu vârsta lor de atunci, de acum zeci de ani, interacţionează neașteptat și absurd în mintea noastră cu persoane cunoscute din prezent sau care au murit de mult. Această suspendare a legilor spațiului și timpului, a vieții și a morții ne oferă un insight despre cum funcționează emisfera dreaptă și, de ce nu, despre cum a funcționat mintea rudelor noastre îndepărtate în preistorie. În timp ce emisfera stângă procesează emoțiile pozitive ca atașamentul, iubirea și mânia defensivă, cea dreaptă procesează emoțiile mai puțin acceptate social, cum ar fi teroarea, rușinea și furia.

În timpul zilei, procesarea efectuată de emisfera dreaptă are loc în umbră, influenţându-ne trăirile indirect și inconștient. Ca terapeuți, încercăm să-i încurajăm pe clienții noștri să fie mai deschiși și mai receptivi la aceste mesaje subtile și adesea încifrate din inconștient, sperând că ne vor oferi indicii despre arhitectura inconștientului lor (și al nostru). Astfel de mesaje pot veni sub forma viselor, a gesturilor, a expresiilor faciale, a fascinației pentru o imagine sau a reacției la o melodie sau la un parfum. Intruziunile care apar din afara procesării conștiente efectuate de emisfera stângă sunt cunoscute ca intuiție, interferențe și chiar abilități paranormale.

Atenția liber-flotantă

Auzim doar întrebările la care suntem pregătiți să găsim răspunsuri.

FRIEDRICH NIETZSCHE

Atenţia, prin definiţie, are în general o ţintă specifică. Suntem atenţi la un curs, la copiii noştri sau la semnul care ne avertizează „Atenţie la groapă“. Anumite lucruri ne captează atenţia, cum ar fi nişte vase care se sparg într-un restaurant sau claxonul unei maşini care se apropie cu viteză. Suntem învăţaţi să fim atenţi când cineva ne vorbeşte şi ne străduim să acordăm atenţie lucrurilor pe care le considerăm plictisitoare, repetitive sau anoste. Dar atenţia este mai mult decât concentrarea privirii, trupului şi minţii în direcţia unui anumit lucru sau a unei anumite activităţi. Atenţia este şi o parte componentă a sistemului nostru perceptiv, ceea ce înseamnă că ne-am dezvoltat modalităţi specifice de a ne concentra atenţia la anumite lucruri, şi nu la altele.

Pe baza experienţelor noastre trecute, separăm automat şi inconştient imaginea centrală de fundal şi extragem ceea ce considerăm important. Distorsionăm, de asemenea, ce vedem şi ce auzim tot pe baza experienţelor noastre anterioare, a prejudecăţilor şi preferinţelor noastre. Prejudecăţile implicite ale sistemului nostru perceptiv nu sunt legate doar de zonele de sensibilitate interpersonală şi justiţie socială, ci se manifestă şi în interiorul relaţiei terapeutice. Ne concentrăm pe anumite lucruri (cuvinte, idei şi lucruri care se potrivesc atitudinii noastre prezente) excluzând astfel altele (senzaţii somatice, imagini, sentimente şi idei care nu se potrivesc cu presupoziţiile noastre de fond).

Asta înseamnă că formarea noastră, cultura, nesiguranţele, apărările psihologice şi prejudecăţile noastre, toate influenţează lucrurile la care suntem atenţi şi semnificaţiile pe care li le atribuim. Cel mai probabil, primele impresii despre clienţii noştri ne fac să căutăm apoi indicii care să ne confirme ipotezele iniţiale. Această distorsiune a primei impresii creşte riscul de a rata informaţii importante care nu se potrivesc cu scenariile noastre iniţiale, informaţii care ne-ar putea conduce la o înţelegere nouă, mult mai nuanţată. Acest gen de distorsiune de confirmare, atât de studiat de psihologia socială, este un exemplu despre cum atenţia noastră (ca parte componentă a sistemului nostru perceptiv) selectează, filtrează şi evaluează informaţia pe baza unor tipare preexistente. Nu este vreun defect de caracter, ci doar un aspect al existenţei noastre de primate care au evoluat procesând informaţiile în această manieră. Nu ne putem elibera total de acest tipar niciodată, dar putem să ne reducem distorsiunile printr-o conştientizare extinsă.

Călugării hinduşi şi budişti erau conştienţi de aceste distorsiuni ale conştiinţei cu mult înainte de naşterea filosofiei occidentale. O componentă a ceea ce budiştii au ajuns să numească iluminare era abilitatea de a-ţi vedea distorsiunile şi, în

același timp, de a vedea dincolo de ele. Poate că tu și cu mine nu suntem ființe iluminate, dar ne putem aminti că mințile noastre construiesc realitatea clipă de clipă și că ar trebui să rămânem sceptici față de gândurile și sentimentele noastre și mai ales față de acelea de care suntem întru totul convinși. Și clienților noștri ar trebui să le insuflăm acest gen de scepticism, pentru a deveni și ei mai puțin încrezători în propriile convingeri și mai ales în cele care le pun în pericol funcționarea sănătoasă.

Atenția liber-flotantă este o practică încurajată de anumite forme de meditație. Ne ajută să trecem de la atașamentul față de gândurile și senzațiile care ne trec prin minte la a le observa în timp ce trec, fără a rămâne conectați la ele. Imaginează-ți ce se întâmplă în plan conștient atunci când te uiți la un râu. Îi respecți puterea și rapiditatea, identifici cursul, dar nici nu-ți trece prin minte să-l oprești. Este ca diferența dintre a fi într-o barcă în care vâslești în josul râului și a sta pe un mal și de a privi totul din perspectiva relației cu propria ta nemișcare interioară. În această stare mentală, lărgește-ți arcul atenției pentru a-l cuprinde pe client cu totul.

Urmărirea râului care curge te eliberează pentru a-ți putea concentra atenția asupra întregii situații terapeutice, incluzând propriile tale procese interioare. Această schimbare de direcție include trecerea de la conexiunile superficiale de tipul cauză–efect la o mai mare deschidere față de impresiile subtile. Ca atunci când ne uităm la un nor și îl denumim cirrus sau cumulonimbus sau când ne punem la bătaie imaginația și ne spunem: „Parcă e un delfin cu cap de iepure, cu șaua pusă“. Suspendăm prerogativele logicii, geometriei și biologiei pentru a ne lăsa mintea să zboare liber printre informații. Conștientizarea liber-flotantă ne permite să navigăm de sus în jos, de la minte spre trup, pentru a recepta mesajele mai silențioase și mai subtile cu ajutorul cărora putem înțelege semnificațiile profunde.

Atenția liber-flotantă este o formă de explorare jucăușă care necesită un mix de imaginație și siguranță. Însă reducerea vigilenței poate fi dificilă, mai ales pentru cei care se confruntă cu anxietatea. Dacă ai o fire anxioasă și vrei să-ți dezvolți plaja conștiinței, încearcă să explorezi diferite modalități de a-ți diminua excitația. O tehnică utilă este acordarea unei atenții constante și focalizate pe respirație. Mai întâi trebuie doar să-ți urmărești respirația, apoi să o încetinești, iar al treilea pas presupune un inspir și un expir mai profunde. Această tehnică îți va reaminti că ai un corp, că ești mai mult decât propriile tale gânduri și ar trebui să te ajute să-ți reduci hipervigilența față de lumea exterioară. Pare simplu, dar

nu este ușor. Secretul unei conștientizări crescute este să-ți amintești să-ți întorci imediat atenția spre propria respirație atunci când vezi că mintea ta a luat-o razna.

Paradoxul rezistenței

Întotdeauna sunt gata să învăț, dar nu întotdeauna îmi place să mă învețe altcineva.

WINSTON CHURCHILL

La începutul formării, terapeuții se minunează adesea: „De ce-și mai bat clienții capul cu tot chinul și toată cheltuiala unei psihoterapii, dacă au de gând să lipsească de la ședințe, să-mi distragă atenția de la problemele importante și să respingă toate observațiile sau interpretările pe care le fac? De ce vorbește clientul meu toată ședința, fără să mă lase să strecor vreun cuvânt și mă întrerupe când încerc să-i dau vreo idee sau vreun insight? Cum poate clienta mea să înțeleagă totul atât bine în timpul ședințelor și în afara ședințelor să continue cu același comportament irațional și autodistructiv ca înainte?“ Astfel de reflecții apar de obicei când terapeutul începător se simte blocat în munca lui și când nu are o conceptualizare utilă a cazului. Începătorii sunt păcăliți de paradoxul narațiunii de la suprafață — acela în care clienții vin în terapie —, dar nu înțeleg și narațiunea din profunzime, cea care conferă un sens rezistențelor pe care le manifestă clienții față de tratament. În cele din urmă, odată cu trecerea timpului, ajungem să înțelegem că identificarea corectă a rezistențelor, analiza și perlaborarea lor reprezintă esența procesului terapeutic.

Motivul pentru care lucrurile stau astfel poate fi găsit în evoluția creierului, în emergența minții și în cum se dezvoltă ambele în contextul relațiilor. Pe măsură ce creștem, creierul și mintea noastră se adaptează circumstanțelor sociale și fizice, cu obiectivul concret de a ne optimiza șansele de supraviețuire. Asta înseamnă, printre alte lucruri, că ne acordăm cu cei din jurul nostru și învățăm ce

să simțim și ce să nu simțim, care sunt lucrurile la care trebuie să fim atenți și cele care pot fi eliminate din planul conștient, precum și cum să ne comportăm în relația cu alți oameni.

Aceste adaptări timpurii, înmagazinate în rețelele mai primitive ale creierului, ne ghidează comportamentul atât în cadrul terapiei, cât și în afara ei. Multe dintre reacțiile clienților noștri pe care le resimțim ca rezistențe la tratament reflectă tocmai istoricul lor de adaptare. Iar lucrurile pe care le resimțim ca apărări au fost probabil esențiale pentru supraviețuire la un moment dat. Adesea, când aceste tipare de adaptare nu mai sunt utile și limitează dezvoltarea ulterior în viață, apar simptomele psihologice, iar comportamentul funcțional intră în declin. Aceste provocări sunt cele care îi aduc pe clienți în terapie și tocmai aceste tipare de gândire, emoții și comportamente inconștiente se află la baza dificultăților pe care le întâmpină.

Un aspect esenţial al formării tale ca psihoterapeut constă în trecerea de la abordarea rezistenţelor ca obstacol în calea tratamentului la înţelegerea lor ca punct central al tratamentului. Dacă muşcăm momeala şi ne concentrăm pe conţinutul de suprafaţă şi dăm sfaturi, atunci am trecut de la a practica psihoterapia la consiliere. Consilierea este exclusiv despre probleme, de la cele mici la cele mari, în timp ce psihoterapia se concentrează pe personalitatea, caracterul şi experienţa clientului. Psihoterapia începe când ne mutăm atenţia de la conţinutul de suprafaţă la procesul relaţiei terapeutice şi ne concentrăm pe caracter şi rezistenţe.

Materialul pe care ni-l aduce clientul nu este irelevant. Ne ajută să înțelegem care este perspectiva lui, să ne acordăm emoțional, să fim empatici și ne oferă informații esențiale despre circumstanțele vieții sale. În formarea unui psihoterapeut este esențial să ne dăm seama că munca noastră are la bază un nivel mai profund de organizare și înțelegere, care ne ajută să găsim semnificația gândurilor, sentimentelor și comportamentelor problematice care au condus la dificultățile din prezent ale clienților.

Un terapeut din TCC interpretează credințele centrale, un analist interpretează conflictele psihodinamice interne, iar un terapeut al sistemelor se uită la disfuncțiile dinamicii familiale — toate acestea sunt modalități de conceptualizare a conținutului profund și a proceselor psihologice aflate dincolo de acel conținut.

Încercarea de a înţelege comportamentul uman îşi are rădăcinile în credinţa că fiinţele umane sunt incapabile să se angajeze în comportamente aleatorii (o credinţă care pare a fi validată de neuroştiinţe). Credinţa că orice comportament uman are o semnificaţie ne conduce la teoretizarea motivelor care le împing să iasă la suprafaţă. Aceasta a alimentat impulsul lui Freud de a explora psihanaliza şi al lui Aaron Beck de a dezvolta TCC — amândouă fiind rezultatul aceleiaşi nevoi de a cunoaşte şi de a înţelege. Astfel de teorii postulează existenţa unei logici inconştiente care explică fiecare comportament, iar noi alegem cum să înţelegem energiile invizibile ale inconştientului. Indiferent de cadrul teoretic la care aderi ca terapeut, acesta ar trebui să conţină o explicaţie a sănătăţii mentale, a suferinţei psihice şi să propună o cale de vindecare. Dacă nu face asta, atunci este probabil vorba despre o tehnică, nu despre o conceptualizare. Blocajele din calea vindecării — dintre care rezistenţele sunt primordiale — ar trebui înţelese în contextul poziţionării tale teoretice şi al conceptualizării de caz specifice.

Ascultând cu a treia ureche

Nu există nicio metodă logică pentru descoperirea acestor legi elementare. Există doar calea intuiţiei, dublată de sentimentul unei ordini care trebuie să existe în spatele aparenţei.

ALBERT EINSTEIN

În 1948, Theodor Reik publica Ascultând cu a treia ureche, în care descria reacţiile psihoterapeutului şi experienţa sa interioară. Reik a descris cum simplul fapt de a ne concentra atenţia pe activitatea noastră preconştientă ne poate oferi informaţii preţioase în munca cu clienţii noştri, precum şi pentru propria noastră creştere şi dezvoltare. În introducere, el povesteşte o întâmplare despre cum, la scurt timp după ce-şi obţinuse licenţa, a dat nas în nas cu Freud pe una dintre străzile Vienei. Nu putea rata ocazia de a-i cere marelui om un sfat referitor la cariera sa viitoare.

„Nu pot să-ți povestesc decât propria mea experiență“, a răspuns Freud. „Întotdeauna, când a trebuit să iau vreo decizie măruntă, mi s-a părut avantajos să iau în considerare toți factorii pro și contra. În chestiunile vitale, în schimb, cum ar fi alegerea partenerului de viață sau a profesiei, decizia ar trebui să vină din inconștient, de undeva din interiorul nostru. În luarea deciziilor importante din viața noastră ar trebui să fim guvernați, cred, de nevoile interioare profunde ale naturii noastre“ (Reik, 1948).

Prima întrebare evidentă este cum ne accesăm inconștientul? Cu factorii pro și contra e simplu, sunt logici și ușor de identificat, dar cum să analizăm și să evaluăm informația venită din inconștientul nostru — asta dacă suntem suficient de norocoși s-o descoperim? La ce ar trebui să ciulim urechile?

Hai să începem cu lucrurile la care nu trebuie să ne ciulim urechile — conținutul conversației, sensul și semnificația cuvintelor, informațiile pe care ni le prezintă clientul nostru —, tot ceea ce se presupune a fi în centrul terapiei prin vorbire. De dragul discuției, cuvântul rostit reprezintă aici lista de pro și contra folosită de Freud pentru problemele „minore“. Conform analizei caracteriale a lui Wilhelm Reich (1945), pentru a putea ajunge la proces, începem prin a ne concentra la experiența noastră din relația cu clientul, la apărările lui, la mecanismele lui de coping și la transfer. Dar a asculta cu a treia ureche mai necesită un pas, și anume, a învăța să ascultăm ce se întâmplă în noi înșine în timp ce suntem angajați în interacțiunea cu clienții noștri.

Evident că a treia ureche nu e reală, ci reprezintă decizia de a-ți concentra atenția nu doar pe clientul tău, ci și pe tine însuți. Asta ar putea contrazice o parte din ce-ai învățat în formare — dacă nu chiar totul — despre cum terapia este numai despre client, o perspectivă nu doar extrem de promovată, ci și complet eronată. Odată ce decidem să ne concentrăm atenția, pe ce anume ne-o concentrăm? Într-un fel, facem analiză caracterială cu noi înșine, explorându-i pe clienții noștri și pe noi înșine alternativ. Ascultăm vocile silențioase din adâncul trăirilor noastre. Cum sugera Reik: „Știm anumite lucruri despre o persoană, dar nu avem nici cea mai mică idee de unde știm acele lucruri. Ne lipsesc argumentele concrete și convingătoare pentru ceea ce știm“ (1948, p. 272).

Trebuie să ne mutăm atenția printre mai multe surse de informații, de la una la alta. Corpul nostru reprezintă prima sursă de informații, sub forma tensiunii

musculare, a modificărilor de postură, a fluctuațiilor de excitație sau de anxietate sau sub forma unei agitații incipiente. Toate aceste semnale ar putea reprezenta acordajul emoțional cu clientul nostru sau, dacă nu simțim asta, ar putea însemna că rezonăm cu un aspect din inconștientul lui care ar fi util de explorat. Aceste stări interioare ar putea reflecta, de asemenea, ceva din interiorul nostru care nu are deloc legătură cu clientul nostru, ci cu ceva din viața noastră din exteriorul cabinetului. Probabil cea mai utilă tehnică pentru a ne ajuta clientul este abilitatea de a recepta anumite aspecte ale proceselor lui inconștiente prin propriul corp, aspecte pe care le putem apoi aduce în terapie pentru a le explora și procesa. Acest gen de cunoaștere are la bază faptul că suntem conectați cu ceilalți în nenumărate feluri conștiente și inconștiente prin intermediul sinapsei sociale. Iar prin intermediul neuronilor-oglindă și al proceselor aferente de acordaj și rezonanță putem descoperi semnalele ascunse pe care ni le emit clienții, acordând atenție corpului nostru — ca și cum ar fi niște antene satelit care receptează semnalele slabe emise de vreo stea îndepărtată. Dat fiind că mesajul ar putea fi subtil și silențios, trebuie să învățăm să fim atenți la ce ne șoptește corpul nostru.

O a doua sursă de informații o reprezintă emoțiile de orice fel pe care le-am putea resimți, atât acelea care rezonează cu starea emoțională a clientului, cât și acelea, la fel de importante, care sunt disonante sau chiar opuse celor exprimate de client. Când un client spune că se simte bine, dar noi ne simțim triști când îl privim, ar trebui să fim deschiși la posibilitatea de a fi conectați la niște emoții pe care el încă nu le poate simți sau nu-și poate da voie să le simtă. Ai astfel niște informații importante și trebuie să decizi ce să faci cu ele — le aduci în discuție acum, mai târziu sau niciodată? Răspunsul la aceste întrebări se află în conceptualizarea ta, în planul de tratament pe care ți l-ai făcut și în strategiile pe care alegi să le aplici. Dat fiind că reacțiile tale din timpul ședinței pot să nu aibă nicio legătură cu clientul tău (contratransferul apare întotdeauna simultan cu acordajul la client), nu trebuie să rămâi niciodată fixat asupra ideii că ar fi despre client. Sunt doar niște ipoteze valoroase și ar trebui tratate ca atare: testate și prezentate ca posibilități, și nu ca adevăruri certe. Acesta este momentul în care un parteneriat autentic și o abordare bazată pe colaborarea dintre două minți egale dau rezultate.

A treia sursă de informații este fluxul conștiinței tale. Când te simți confuz, neatent, somnoros, când faci greșeli, uiți detalii importante, te trezești gândindu-te la ce-o să mănânci ș.a.m.d., e momentul să examinezi motivele posibile pentru neimplicarea ta în relația cu clientul. Sigur, se poate și să nu fi dormit suficient

sau să ai nevoie de o cafea. Și Freud spunea: „Uneori, un trabuc e doar un trabuc“. Dar, dacă nu sunt explicații obiective, ar putea fi util să te gândești dacă nu cumva ai vreo bănuială legată de ce anume ar fi putut declanșa reacțiile tale. O altă explicație posibilă este că o parte dintre mecanismele de apărare ale clientului tău și din armura sa caracterială constau în derutarea celorlalți cu scopul de a se proteja. Când oamenii cresc în medii periculoase și sunt pedepsiți pentru că-și exprimă ideile, învață să-și bruieze mesajele pentru a se autoproteja. Dar sunt și ei derutați, totodată, de dificultățile pe care le au ceilalți în a-i înțelege. Ceea ce pare a fi o rezistență poate fi de fapt un mecanism de adaptare timpuriu care ne poate oferi informații importante despre procesul de dezvoltare al clientului, care pot fi foarte utile pentru terapie.

Uneori ne surprindem întorcându-ne la ceva ce clientul a spus în trecere, aparent fără vreo intenție să dezvolte subiectul respectiv. O parte din conștientul nostru îl urmează pe client către următorul subiect, dar o parte din atenția noastră rămâne agățată de acel fragment de informație. Această atenție divizată ar putea sugera că detaliul la care ne-a rămas mintea este o piesă din puzzle-ul pe care încercăm să-l rezolvăm. Clientul ne prezintă detaliul respectiv într-o doară, pentru că semnificația lui a fost camuflată de apărările sale, iar detaliul a devenit astfel irelevant. Dar pentru că noi nu avem aceleași apărări, nu ne scapă relevanța lui — asta dacă rezistăm tentației de a-l ignora și a trece mai departe.

A patra sursă de informații ar fi legătura dintre primele două sau, mai bine, primele trei categorii de surse de mai sus, ca să vezi dacă îți poți face o idee despre care ar putea fi semnificația lor. Repet, povestea care iese la suprafață în urma analizei tale ar trebui tratată doar ca o ipoteză, o ipoteză care ar putea spune mai multe despre tine decât despre clientul tău. De fapt, povestea asta va fi mereu despre amândoi. Dar, în ceea ce privește terapia, merită să reflectezi dacă ipoteza ta ar putea fi valoroasă pentru client, când ai putea utiliza insighturile respective și cum ai putea face asta.

Terapeutul este ghidul clientului în călătoria sa eroică de la adolescență la viața adultă, din trecut înspre viitor, de la a fi captiv în plasa așteptărilor celorlalți la a fi CEO-ul propriei vieți. De la primele interacțiuni cu un client, pe măsură ce lucrăm împreună mai mult timp și ascultăm cu a treia ureche, atenția noastră se concentrează treptat asupra fundalului. În același timp, gândurile, sentimentele și asocierile pasagere care la început rămâneau la periferia minții noastre încep să capete din ce în ce mai multă importanță. Clienții observă adesea că inițial au venit în terapie cu un scop care, ulterior, a fost înlocuit în mod organic de un

altul mult mai important. Ajung să înțeleagă că, din poziția în care erau atunci, nu s-ar fi putut vedea cum sunt acum, în prezent și, adesea, nu pot anticipa cursul pe care-l va lua călătoria lor. Datele concrete cu care au venit în terapie și-au pierdut substanța și importanța, în timp ce impresiile subtile pe care le-au bănuit mereu despre ei înșiși au devenit din ce în ce mai puternice.

CAPITOLUL 4. Narațiunea de la suprafață și narațiunea din profunzime

Datele au tendința de a masca adevărul.

AMOS OZ

Cu fiecare curs nou mă confrunt iarăși cu provocarea de a le preda studenților despre diferența dintre identificarea și abordarea conținutului versus identificarea și abordarea procesului în psihoterapie. Această distincție este esența felului în care fiecare dintre noi experimentează lumea înconjurătoare. Cu toții putem vedea care este conținutul unei ședințe — cuvintele, semnificațiile superficiale ale comportamentelor, distribuția rolurilor de terapeut și client —, dar ne diferențiem puternic atunci când vine vorba despre abilitatea noastră de a surprinde procesul subiacent. Procesul constă în ce se spune printre rânduri, semnificațiile simbolice ale comportamentelor, dinamica implicită a transferului și contratransferului, tot ce se află în spatele informațiilor oferite.

Pe lângă provocările obișnuite, inerente predării unor concepte complexe, mai există un obstacol suplimentar, acela de a explica aceste concepte pe înțelesul tuturor. Dacă aș avea puteri magice să duc toată clasa să vadă Vrăjitorul din Oz, îmi imaginez că s-ar împărți brusc în două tabere: una care ar rămâne cu ochii lipiți de fața malefică plutind printre flăcări și fum, și alta care s-ar apuca rapid să-l caute pe omul de după cortină. Aceste diferențe, întipărite în personalitatea, biologia și poate chiar în genetica noastră, fac din predarea psihoterapiei un demers complex. Cum îi facem pe cei care au rămas cu ochii lipiți de vrăjitor să-și îndrepte atenția la alte lucruri, adică să se detașeze de la stimulul creat de client pentru a putea aplica teoria la conținut? Această provocare poate fi la fel de dificilă ca procesul terapeutic în sine. Dar asta nu e tot.

Pe măsură ce lumea înconjurătoare devine din ce în ce mai rapidă, iar noi înghiţim informaţiile cu toptanul, creierul şi mintea noastră sunt modelate să rămână la suprafaţa lucrurilor, la colţul mai puţin adânc al piscinei care este conştientizarea. Să luăm, de exemplu, plângerile multora dintre clienţii şi studenţii mei mai tineri că le ia mai multe ore pentru a rezolva un proiect care se presupune că ar trebui să le ia o oră. Când le cer detalii, aflu că în timp ce lucrează ascultă muzică, răspund la mesaje pe telefon şi se uită pe Instagram. Nu le-a trecut prin minte că toate aceste activităţi le încetinesc progresul şi le diminuează calitatea muncii, pentru că nu-şi amintesc vreo perioadă din viaţa lor în care atenţia să nu le fi fost divizată aşa. Revenind la discuţia despre conţinut şi proces, acest gen de atenţie superficială ne face să vedem doar conţinutul. A vedea omul din spatele cortinei necesită o atenţie susţinută şi o participare activă la relaţia terapeutică.

Conținut și proces

Oratorii care nu au profunzime compensează prin lungime.

MONTESQUIEU

Conţinutul unei interacţiuni include cuvintele specifice şi semnificaţiile conştiente ale lucrurilor care se discută. Este genul de lucruri pe care le citeşti în transcrierea unei şedinţe. Procesul este, în esenţă, tot ceea ce se întâmplă în jurul acestei transcrieri şi dincolo de cuvinte: tonul, gesturile, dinamica inconştientă, semnificaţia posibil simbolică a conţinutului, transferul, contratransferul şi toate emoţiile neverbalizate.

O distincţie paralelă cu cea dintre conţinut şi proces este distincţia dintre naraţiunea de la suprafaţă şi cea din profunzime. Povestea de la suprafaţă este povestea care ni se spune şi intenţia conştientă din spatele ei. Dacă-l întrebi pe un terapeut începător — o tânără, să spunem — de ce şi-a ales o profesie în

domeniul sănătății mentale, ar putea să-ți spună că își dorește să-și dedice viața pentru a-i ajuta pe oameni. Aceasta este narațiunea de la suprafață — ușor de comunicat, cu o autodezvăluire minimă și bazată pe emoții pozitive și larg acceptate. Pe măsură ce ajungi s-o cunoști, descoperi că a avut un frate cu un handicap fizic, care a acaparat aproape tot timpul și toată atenția părinților. Realizezi că în copilărie a trebuit să învețe să aibă singură grijă de ea. Astfel, narațiunea din profunzime ar putea fi despre cum, în copilărie, a fost modelată pentru a se nega pe sine și a avea grijă de ceilalți, ceea ce ne spune că a deveni terapeut are pentru ea o semnificație psihologică profundă. Asta nu înseamnă că narațiunea de la suprafață este falsă, ci că narațiunea din profunzime conține mai multe informații relevante pentru simptomele și dificultățile clienților — de exemplu, de ce muncesc până la epuizare, de ce neglijează să aibă grijă de ei sau de ce li se pare dificil să-i lase pe alții să-i ajute.

Trecând la nivelul următor, experiențele timpurii ale acestei tinere terapeute i-au afectat probabil stima de sine și relațiile de atașament de o manieră care-i permite să intre doar în relații în care ea este cea care îngrijește. S-ar putea să-i fie rușine să arate că are vreo vulnerabilitate sau vreo nevoie de orice fel. Acest lucru se poate manifesta transferențial ca scepticism că terapia i-ar putea fi de ajutor, preocupare pentru starea de bine a terapeutului sau delimitarea aspectelor din terapie de celelalte aspecte ale vieții ei. A te deschide până la acest nivel de profunzime al poveștii necesită o și mai mare vulnerabilitate, sinceritate și autoreflecție decât primele două niveluri. Pentru această clientă, toate cele trei niveluri ale narațiunii se întâmplă să fie adevărate. Ce este important să reținem este că a înțelege ambele narațiuni, cea de la suprafață și cea din profunzime, ne poate conduce la insighturi despre arhitectura organizării psihice a clientului, precum și la mai multe modalități de intervenție. Când această clientă în particular a început să fie mai deschisă la motivațiile profunde din spatele deciziei de a deveni terapeut, s-a hotărât să-și construiască o carieră în artă, o pasiune mai veche pe care o lăsase deoparte din cauza nevoilor familiei ei din copilărie.

Ca ființe sociale, ne petrecem viața în interiorul unor matrice relaționale. Din secunda în care am fost concepuți și până la ultima suflare, cei din jur ne modelează creierul, ne influențează mintea și ne reglează stările și emoțiile. La începutul vieții absorbim inconștient gândurile și emoțiile celor din jur prin acordaj, imitare și învățare socială. În timpul acestui proces, ne formăm tiparele de atașament, identitatea de sine și învățăm unde ne potrivim în ordinea socială. Victoriile și traumele familiei noastre de-a lungul generațiilor sunt întrețesute

inconștient în psihicul nostru și sunt etichetate ca fiind adevărul. Și pentru că însăși supraviețuirea noastră depinde de potrivirea perfectă în familia de origine, ne adaptăm la rolurile care ne-au fost distribuite. Loialitatea față de rolul din familie este invizibilă, în general neverbalizată și adesea rămâne nedetectată.

Deoarece cultura noastră este saturată de concentrarea pervazivă pe individ, am ajuns să subestimăm maniera profundă în care creierii, mințile, corpurile și spiritele noastre sunt interconectate. Chiar dacă suntem conștienți de cât de bine ne simțim atunci când suntem împreună cu oameni iubitori și susținători, nu realizăm totuși cât de mult ne influențează comportamentul lor propria biochimie, activitatea neuronală și starea mentală. Am fost crescuți să căutăm răspunsurile la aceste probleme în interior, deci la întrebarea „Ce mi se întâmplă?“ nu putem găsi decât răspunsuri parțiale. Ca terapeuți, putem face aceeași greșeală atunci când lucrăm cu clienții noștri, concentrându-ne doar pe simptome, gânduri și sentimente în contextul experienței lor individuale. Această prezumție a individului izolat a dus la eșecul multor forme de psihoterapie.

Terapeuții, de exemplu, cresc adesea în familii care nu le oferă suficientă susținere emoțională pentru a se putea descurca. Putem avea o mamă narcisică, un tată alcoolic sau un frate care avea mereu nevoie de atenție. Probabil au fost situații dificile în care a trebuit să ne descurcăm fără a fi primit atenția de care aveam nevoie. Prin natura noastră, suntem probabil introvertiți, timizi și ne simțim mai bine atunci când punem nevoile celorlalți înaintea nevoilor noastre. Între timp, învățăm să fim extrem de sensibili la cei din jurul nostru și ne găsim prieteni și parteneri care au nevoie de grija și atenția pe care am învățat să le-o oferim membrilor familiei noastre. Lecțiile timpurii de negare de sine pot continua ulterior în viață sub forma dependenței de muncă, a neglijării propriei sănătăți și a altor nenumărate dependențe.

Putem ajunge în terapie din cauza depresiei, a epuizării sau a frustrării pe care o simțim în relațiile în care parcă nu primim niciodată cât dăruim. Învățăm că de obicei generozitatea noastră nu este recompensată la fel, ceea ce ne demoralizează și ne face să ne simțim folosiți. Toate eforturile noastre, care credeam că ne vor smulge din brațele anxietății și ale singurătății, n-au avut niciun rezultat. Terapeutul s-ar putea să ne sugereze nenumărate lucruri pentru a avea mai multă grijă de noi înșine, pentru a învăța să și luăm, nu doar să dăm, sau pentru a ne face prieteni noi. Sunt aceleași sugestii pe care le facem și noi clienților noștri. Dar de ce oare nu putem urma aceste sfaturi minunate? Obișnuința, caracterul și frica de schimbare ar putea fi o explicație, dar una mai

adâncă ar putea fi loialitatea invizibilă față de familia noastră.

Narațiunea din profunzime și istoria familiei

Nu sunt chiar atât de deştept, ci mă gândesc mai mult timp la răspunsuri.

ALBERT EINSTEIN

Rolurile pe care le jucăm în familia noastră de origine ne organizează creierul, mintea şi comportamentul. Pentru o lungă perioadă din istoria evoluției noastre, supraviețuirea tribului a fost un factor motivator puternic. Triburile sunt competitive pentru că indivizii din triburi colaborează şi îşi cunosc rolul. Fie că eşti un individ alfa, beta, îngrijitorul, stâlpul comunităţii sau oaia neagră, toate aceste roluri sunt cuplate în mintea ta cu supraviețuirea. Te agăți de ele cu dinții, indiferent că le spui caracter, personalitate sau obiceiuri proaste. De-a lungul anilor am cunoscut nenumărați studenți care erau la un curs distanță de absolvire sau care îşi finalizaseră studiile doctorale, dar nu reuşeau să se mobilizeze pentru a sta în fața comisiei şi a-şi susține teza. Şi, deşi ar fi putut bifa cu uşurință această ultimă căsuță din lista lungă de lucruri de făcut către o realizare foarte importantă, pur şi simplu nu reuşeau s-o facă.

Adesea poveştile de la suprafață legate de astfel de conflicte iau forma lui „N-am timp“ sau „Nu e cu adevărat important“, pentru a explica de ce n-ai obținut niciodată diploma respectivă. Cei mai mulți oameni știu însă că dincolo de aceste scuze se întâmplă altceva, ceva mai adânc, care are legătură cu rolul pe care l-au jucat în propria familie. Narațiunea din profunzime poate spune că ai simți că-ți trădezi familia dacă ai depăşi-o sau că rolul tău din familie nu este acela al unei persoane de succes sau că nu eşti tu acela care merită atenție pentru un fapt de laudă. Unele familii sunt legate prin suferință, iar a rupe această legătură şi a fi fericit echivalează cu o răscoală emoțională care-l condamnă pe rebel la disperare şi izolare. Evident că a trece de ultimul hop pentru a obține o diplomă universitară este doar un exemplu între alte milioane de exemple. Ar

putea fi la fel de bine despre a scrie cartea pe care ți-ai dorit mereu s-o scrii, despre a-i cere o întâlnire persoanei pe care o iubești de la distanță sau despre a-i arăta cuiva tablourile pe care le ții ascunse de ani întregi.

De obicei, clienții nu vin în terapie cu astfel de blocaje în calea individuației. Cel mai probabil vor acuza simptome de anxietate, oboseală și depresie, în timp ce se vor plânge de serviciu, de relații sau că se simt plictisiți și nemulțumiți. Ar putea să se simtă ca niște rataţi și vor relata că și cei din jur îi percep la fel. Cu astfel de clienți eu încerc să descopăr ce visau în copilărie, care erau fantasmele lor. Ce-și doreau să realizeze? Cum arăta viața pe care-și doreau s-o trăiască? Ce-și imaginau că vor lăsa în urmă? Uneori fața li se luminează când încep să rememoreze perioada în care erau plini de visuri. Un client visa să se facă astronaut, altul, profesor, în timp ce altul visa să fie apărător profesionist pentru echipa de baseball St. Louis Cardinal. A accesa aceste stări mentale e important. Eu îi încurajez pe clienții mei să-și analizeze reacțiile mentale și corporale pe măsură ce deapănă aceste amintiri. Poate că e prea târziu să mai zbori în spațiu sau să joci pentru Cardinals, dar nu e niciodată prea târziu să-ți amintești cum să visezi.

Obstacolele în calea îndeplinirii propriilor noastre visuri apar în general sub forma relațiilor sau circumstanțelor din perioada adolescenței. Poate că familiei tale i-a lipsit viziunea și din acest motiv nu ți-a încurajat visul. Poate că mama ta era prea beată pentru a te duce cu mașina la antrenamentul de baseball sau poate ți-ai însușit dezamăgirea tatălui tău față de propria viață ca pe povestea propriei tale vieți. Iată o întrebare interesantă pe care poți să le-o pui clienților tăi: „Dacă ar fi să ai succes, să-ți găsești iubirea vieții tale sau pur și simplu să fii fericit, cui i-ai dovedi astfel că a greșit?“ În general, înainte de a rosti această întrebare, trebuie să-i avertizezi că, pentru ca aceasta să funcționeze, e nevoie ca ei să numească prima persoană care le vine în minte.

Este extrem de important să reții (și să-i asiguri și pe clienții tăi de acest lucru) că, punând această întrebare, nu cauți un vinovat pentru problemele lor! Dorești să descoperi acele loialități invizibile încrustate în structurile timpurii ale creierului și să le aduci în plan conștient. Să spunem că tatăl tău era un om extraordinar, cu un mare potențial, dar care nu a reușit niciodată să se realizeze, pentru că suferea de o dependență sau de un deficit de atenție. Preocuparea fiului sau a fiicei lui de a nu-și depăși tatăl va fi bazată pe loialitatea lor determinată de adorația timpurie, de respectul și dorința lor de a fi acceptați. Loialitatea e un lucru pozitiv în contextul unității familiale, dar poate deveni negativ atunci când

blochează individuația, realizările și fericirea.

Când climatul emoțional dintr-o familie e plin de traume nerezolvate, de afecte haotice și de gândire irațională, singurul lucru pe care-l poate face copilul pentru a fi parte din familie este să devină și el parte din nebunie. A fi parte din nebunie l-ar putea într-adevăr ajuta să treacă prin adolescență, dar nu ar fi decât o fundație mult prea fragilă pentru viața de adult și pentru a-și clădi o viață satisfăcătoare. Perioada de studii, serviciul și relațiile se vor dovedi a fi pline de conflicte și dezamăgiri. Cu cât familia este mai idiosincrasică, cu atât creierul, mintea și comportamentele noastre sunt mai idiosincrasice. Am lucrat cu nenumărați adolescenți incapabili să se sustragă atracției gravitaționale a familiilor lor, care eșuau la școală sau la serviciu și apoi reveneau, prăbușiți, acasă.

Părinții cu dificultăți invalidante devin adesea dependenți de copiii lor și le sabotează devenirea de sine. Le pot submina încrederea, exagerează pericolele din lumea exterioară și le cumpără copiilor o casă chiar lângă a lor. Este extrem de important ca părintele să aibă o viață plină și să-și încurajeze copiii să se desprindă. Sentimentul de pierdere și disperarea manifestate de unii părinți pe măsură ce se apropie separarea, precum și teama copiilor de a nu-și răni părinții prin plecarea la studii, mutatul de-acasă sau prima relație serioasă sunt simultan atât narațiuni de la suprafață, cât și din profunzime. Un tată supărat m-a întrebat: „Ce băiat ar putea să-i ofere fetei mele ce-i ofer eu?“ Aceasta e o problemă atât pentru tată, cât și pentru fiică.

Narațiunile din profunzime nu se limitează doar la familia de origine a clientului, ci pot să meargă înapoi multe generații în timp, încorporând consecințele imigrației, persecuției, sclaviei și genocidului. De multe ori, descopăr că simptomele clientului nu au niciun sens privite doar în contextul propriei lui vieți. Doar atunci când încep să explorez simptomele în contextul istoriei de familie, acestea capătă semnificația unor adaptări logice la provocările transgenerației. Ultimele câteva secole au fost pline de războaie, genocide, sclavie și sărăcie, care și-au pus amprenta pe inima, psihicul și genele strămoșilor noștri, amprentă care s-a transmis din generație în generație.

E mai ușor să găsești sursa traumei când ți se dau indicii serioase, când lucrezi cu descendenți ai Holocaustului, ai genocidului armean, ai sclaviei, cu veterani de război sau cu supraviețuitori ai abuzului sexual — pentru a da doar câteva exemple. Este mult mai dificil când trauma este mai comună, mai puțin

observată de societate și tratată de familie ca un lucru normal în viață. Fiecare familie are o poveste, iar o parte din rolul nostru este de a descoperi adevărata poveste — cea din profunzime —, precum și impactul ei asupra familiei și asupra clientului nostru. Acesta este unul dintre motivele pentru care cred că este esențial ca fiecare terapeut să petreacă suficient timp pentru a înțelege cum funcționează sistemele familiale și să insereze această perspectivă în conceptualizarea fiecărui caz. Când soluțiile evidente nu duc la niciun rezultat, simptomele persistă adesea pentru că există niște beneficii secundare. Un astfel de beneficiu este loialitatea invizibilă a clientului față de familia de origine.

Rebeliunea unui adolescent poate fi ceva normal în procesul de individuație, dar poate fi și o încercare de a crește nivelul stresului din familie, pentru ca mama să-l părăsească în sfârșit pe soțul abuzator. Sau, invers, un mijloc de a-l face pe tată să o confrunte pe mama alcoolică. Simptomele opoziționale pot fi de fapt expresia rolului pe care-l joacă adolescentul în familie, ceea ce le face extrem de rezistente la orice fel de intervenție care nu ia în considerare adevărata problemă. Este posibil, de altfel, ca toată această dramă esențială să se deruleze fără ca familia să o conștientizeze.

Multe persoane, dar mai ales copiii și adolescenții își pot juca rolul în drama familiei fără a conștientiza câtuși de puțin dinamica mai largă care e pusă în scenă. Pentru că astfel de dinamici nu sunt acceptate și conștientizate ca parte din povestea familiei, ele sunt imposibil de conceptualizat și de abordat ca probleme care pot fi discutate. Aceasta este o formă banală de disociere, care a devenit posibilă tocmai pentru că avem nenumărate sisteme neuronale capabile să opereze separat unele de celelalte.

Indicii către narațiunea din profunzime

Tot ce învățăm are o bază emoțională.

PLATON

Când începem să practicăm, ne străduim să înţelegem cuvintele şi situaţiile de la suprafaţă pentru a putea veni cu sugestii şi cu soluţii. Dacă clienţii noştri sunt inteligenţi şi autoreflexivi, nu facem decât să le spunem ceva ce ştiu şi ei deja, pentru că, în general, problema lor nu e că nu ştiu ce ar trebui să facă. Provocarea noastră este de a înţelege de ce nu fac ce ar trebui să facă, iar răspunsul la această întrebare se află de obicei în naraţiunea din profunzime. Pe măsură ce căpătăm experienţă, ne este din ce în ce mai uşor să descoperim şi să înţelegem naraţiunile din profunzime care se pun în scenă în faţa noastră. Treaba noastră ca terapeuţi este de a intra într-o stare de atenţie liber-flotantă, de a ne detaşa de cuvintele clientului şi de a încerca să observăm celelalte mesaje pe care le primim.

Eu încep prin a fi atent la propria respiraţie. După o vreme, îmi mut atenţia de la minte la corp, făcând naveta interioară pe care am descris-o într-un capitol anterior. Îmi încetinesc respiraţia şi îmi scanez câteva clipe corpul pentru a detecta tensiunile, contracturile sau disconfortul. Acest lucru mă ajută să mă detaşez de la fluxul verbal şi să fiu mai atent la informaţiile nonverbale pe care le primesc de la client şi de la mine însumi. Când îmi privesc clienţii din această stare mentală şi fizică, mi se pare mult mai uşor să-mi fac o idee despre ce-ar putea să se petreacă în interiorul lor. Simt visceral dificultăţile lor, ceea ce îmi permite apoi să mă gândesc la dramele profunde care îi ţin captivi în tipare de comportament neproductiv.

Lucrând cu un cuplu care se ceartă din cauza banilor, aş putea simţi teama soţului de sărăcia din copilărie, anxietatea soţiei de a simţi aceeaşi dezamăgire faţă de propria viaţă pe care o simţea şi mama ei sau aş putea avea sentimentul că banii sunt doar un simbol pentru o luptă de putere şi o teamă de intimitate mai adânci. Ştiu că toate acestea sună a concepte complexe, care nu vin din propriul meu corp, şi ai dreptate să gândeşti aşa. Dar semnalele fizice pe care le primesc atunci când sunt deschis la emoţiile mai profunde din cabinet sunt un catalizator pentru ca imaginaţia mea să poată face aceste conexiuni. Nu sunt sigur cum se întâmplă asta, dar bănuiala mea este că, atunci când încetez să mai fiu atent la naraţiunea de la suprafaţă, emisfera mea stângă, responsabilă de aceste lucruri, se retrage puţin pentru a-i permite emisferei drepte să-şi găsească vocea prin intermediul imaginilor, emoţiilor şi senzaţiilor fizice. Emisfera dreaptă utilizează imagini, sentimente şi mişcări pentru a se exprima. Dacă reuşesc să-mi amintesc să ascult mesajele părţii drepte a creierului meu, descopăr adesea tot felul de

informații valoroase despre clienții mei și despre mine.

Jacob

Totul în jurul meu este o oportunitate de a crește.

KOBE BRYANT

Jacob e un bărbat de 33 de ani, cu un istoric de depresie și insomnie care datează încă din copilărie. M-a sunat pentru că era îngrijorat că în ultima vreme se simțea din ce în ce mai trist, mai singur și bea din ce în ce mai mult. Când am stabilit prima întâlnire, a ținut să se asigure că știam că era ateu de origine evreiască, fiindcă se temea ca asta să nu fie o problemă pentru mine. I-am spus că nu credeam că acest aspect mi-ar pune vreo problemă, dar că ar trebui să discutăm despre îngrijorarea lui în prima întâlnire.

Când l-am întâmpinat în sala de așteptare câteva zile mai târziu, primele lucruri pe care le-am observat au fost postura și mersul. Mergea aplecat spre înainte, ca și cum s-ar fi luptat cu un vânt puternic din față. A venit spre mine cu o oarecare rigiditate și ezitare, ca și cum ar fi vrut să se apropie și să se îndepărteze în același timp. Aveam impresia că nu trăia în propriul corp, ci că era mai degrabă captiv acolo. În ciuda aparentei ezitări fizice, era extrem de vorbăreț și a început să vorbească încă înainte de a se așeza. A plonjat direct într-o mare de îngrijorări: „Simt că m-am lăsat pe tânjală. La serviciu nu mă descurc și, dacă mă concediază, n-o să mai am niciun ban. Acasă, stau singur și mi se pare că ratez tot ce se întâmplă în lume, dar nici nu fac nimic să schimb asta. Ceasul biologic ticăie, dar n-am energie să ies la întâlniri. Mi-e teamă că o să devin un ratat și o să sfârșesc înapoi acasă cu ai mei. Poți să-mi dai niște pastile?“

Narațiunea de la suprafață era că Jacob suferea de depresie și era candidatul perfect pentru TCC și antidepresive — diagnosticul și cursul tratamentului

păreau evidente. În același timp, intuiția îmi spunea că depresia lui era o reflexie a unui conflict mai adânc, pe care l-aș fi ratat prin remodelarea gândurilor conștiente. Oare ce e sentimentul acesta pe care mi-l lasă mersul și postura lui înghețată, în timp ce turuie despre îngrijorările lui atât de precipitat și cumva speriat? De ce vorbește ca și cum n-ar avea decât 60 de secunde pentru a-și povesti toată viața? De ce a ținut atât de mult să se asigure că știu că era ateu și avea origini evreiești când a venit să mă vadă? Limbajul lui corporal sugera o teamă de intimitate, iar discursul rapid, o anxietate serioasă. Părea că se așteaptă să fie întrerupt sau chiar mai rău. În acel punct nu aveam decât aceste câteva indicii despre narațiunile din profunzime pe care speram să le descopăr.

Am ascultat cu atenție toate îngrijorările lui conștiente și i le-am reflectat înapoi, pentru a mă asigura că l-am înțeles bine. Am făcut o listă cu lucrurile asupra cărora voia să lucrăm și i-am arătat-o ca s-o valideze sau s-o modifice după bunul plac. Lista finală includea: (1) să fie mai puțin deprimat, (2) să doarmă mai mult, (3) să-și găsească un serviciu mai bun și (4) să-și găsească o iubită. Am păstrat în minte, în tot timpul în care lucram la acest nivel de suprafață, că scopul meu era ca, până la sfârșitul ședinței, măcar să ating indiciile care m-ar fi putut aduce mai aproape de narațiunea din profunzime. Cam cu 10 minute înainte de sfârșitul ședinței, l-am întrebat de ce ținea să știu că era ateu cu origini evreiești. „Din cauza numelui tău“, a răspuns, „m-am gândit că probabil ești catolic și nu-ți plac evreii sau ateii. Nu voiam să vin la un terapeut care să aibă două motive să mă urască încă înainte de a începe.“ L-am asigurat că nu simțeam nici pe departe aceste lucruri și că apreciam oportunitatea de a lucra cu el.

Am ales să nu-i împărtășesc că și eu eram ateu și că mă familiarizasem cu cultura iudaică în mod direct. În afară de a-l asigura că nu aveam prejudecățile de care se temea, am simțit că a nu-i împărtăși propriile mele credințe i-ar permite să proiecteze în mine și alte îngrijorări care ar fi putut fi utile pentru munca noastră. Am presupus instinctiv că preocupările lui legate de antisemitism și militantismul din ce în ce mai puternic al conservatorilor creștini avea legătură cu teama lui că l-aș putea urî din aceste motive. Eram conștient că era doar o presupunere și mi-am propus să tatonez terenul ulterior, pentru a-i verifica validitatea. „Sunt curios“, am continuat, „date fiind îngrijorările tale, de ce nu ai căutat un terapeut evreu?“ „Evreii pot fi o adevărată pacoste“, a spus Jacob cu un sarcasm mai mult decât evident, „și mi-a ajuns pacostea de care am avut parte acasă.“ Am râs amândoi și apoi am făcut o programare pentru următoarea ședință.

Reflecții

Dezvoltarea este o serie de renașteri.

MARIA MONTESSORI

Necesitatea de a găsi echilibrul corect al focalizării între narațiunea de la suprafață și cea din profunzime apare cu fiecare client în parte. La un capăt al spectrului sunt clienții care nici măcar nu pot concepe că ar exista altceva dincolo de conștient. Oricât te străduiești să le descrii inconștientul sau lumea interioară, îți aruncă pur și simplu o privire perplexă și îți spun că habar n-au despre ce vorbești. Cu acești clienți e mai bine să rămâi la narațiunea de la suprafață, chiar dacă poți descifra narațiunea din profunzime, și să lucrezi prin intervenții care se concentrează pe lucruri pe care ei le pot vedea și înțelege. La capătul opus sunt clienții ale căror vieți de zi cu zi sunt praf și care sunt incapabili să se concentreze pe ceva concret. Se retrag instantaneu în lumea lor subiectivă și se folosesc de terapie pentru a evita provocările și aspectele concrete ale vieții de zi cu zi. Astfel de clienți au nevoie de ajutor pentru a se confrunta cu obstacolele de orice fel care îi împiedică să iubească și să funcționeze în lumea reală.

Cea mai mare parte a clienților sunt însă undeva la mijloc între cele două extreme. Ei știu că inconștientul există, știu că pun în scenă o poveste din inconștient, dar nu au instrumentele necesare pentru a aduce la suprafață și a descifra forțele misterioase care le conduc viața. Pentru mine, aceștia sunt clienții cu care ador să lucrez: mă gândesc la niște ipoteze despre narațiunea lor din profunzime și apoi le testez întrebându-i, fac clarificări, punctez contradicțiile și ocazional mai fac câte o interpretare. Acum, că aveam o idee generală despre îngrijorările și obiectivele lui Jacob, pasul următor a fost să evaluez gradul lui de autoreflexivitate. Adică să înțeleg cât de capabil era să reflecteze asupra propriilor gânduri, o abilitate pe care mulți o numesc

metacogniţie. Pentru a mă exprima un pic altfel, era oare capabil să se gândească la propriile gânduri, comportamente şi emoţii aşa cum s-ar gândi la acelea ale unei alte persoane? Această abilitate de a te privi obiectiv asigură o platformă comună, pe care clientul i se poate alătura terapeutului pentru a-şi examina experienţele. În cazul multor clienţi, o astfel de platformă este miezul alianţei terapeutice, pentru că în această zonă din interiorul lor ne putem găsi aliatul.

Când a venit la următoarea şedinţă, Jacob părea şi mai deprimat ca săptămâna anterioară. Singura diferenţă a fost că acum a venit, s-a aşezat şi a rămas tăcut, nu s-a mai lansat în niciun monolog. După o vreme, l-am întrebat dacă avusese timp să reflecteze la ce discutaserăm în şedinţa anterioară. A ezitat un pic şi apoi a spus: „M-am simţit mai bine după ce am plecat de-aici săptămâna trecută, mai uşor, simţeam că terapia ar putea fi răspunsul pe care îl căutam. Dar, pe măsură ce timpul trecea, mă simţeam în fiecare zi mai rău decât în ziua precedentă. Acum mă întreb dacă terapia chiar e ce-mi trebuie. S-ar putea să-mi facă mai rău!“ O licărire de optimism urmată apoi de accentuarea depresiei mi-a sugerat că undeva, adânc, în mintea şi în creierul lui Jacob, optimismul era periculos, poate chiar letal. „Îmi pare rău să aud că te-ai simţit rău“, i-am spus. „Poţi să-mi povesteşti câteva lucruri care ţi-au trecut prin minte săptămâna asta sau vreun vis, dacă ţi-l aminteşti?“

„Ah, deci aici începe terapia“ a spus el zâmbind vag. „Am avut tone de sentimente de neajutorare şi de gânduri că lucrurile n-o să se rezolve niciodată pentru mine. Cred că vorbea depresia mea — mă întrebam când o să fiu concediat, cum o să fie să îmbătrânesc singur după ce mor părinţii mei, chestii de genul ăsta.“ În timp ce stăteam amândoi în tăcere, am reţinut faptul că Jacob se referise la depresia lui care „vorbea“, ceea ce îmi arăta că putea fi autoreflexiv, că se putea raporta la propriile gânduri şi sentimente într-o manieră cât de cât obiectivă. Timp de câteva şedinţe, am explorat diversitatea gândurilor negative ale lui Jacob despre prezent şi despre viitor. Punându-i întrebări şi provocându-l uşor, am încercat să identific originea acestor gânduri în vreo experienţă timpurie traumatică, vreun moment declanşator pe parcursul dezvoltării, anumite accidente sau boli fizice. Nu părea să existe nicio legătură directă între experienţele sale de viaţă şi simptomele sale de depresie şi anxietate. Poate că simptomele lui erau strict biologice, iar cel mai eficient tratament ar fi fost cel medicamentos.

În ce-a de-a patra şedinţă, Jacob era din ce în ce mai frustrat tot căutând sursa depresiei sale. „Cred că eşti pe o pistă greşită, doctore“, mi-a spus după câteva

minute. „Cred că ai dreptate!“ i-am răspuns. „Hai să încercăm ceva un pic diferit. Am observat că, atunci când îți pun întrebări despre familia ta, îmi dai niște răspunsuri scurte și apoi te întorci la experiențele tale. Știu câteva detalii despre familia ta, dar nu prea reușesc să-i simt ca oameni sau să simt cum era relația voastră. În prima ședință, ai făcut comentariul acela sarcastic despre cum că erau o pacoste, dar poate că sunt mai multe de spus aici.“ Jacob a devenit dintr-odată tensionat și apoi mi-a spus furios: „N-am venit aici să dau vina pe părinții mei“, a țipat el. „De-ai mei nu ne-atingem!“

Furia lui m-a luat prin surprindere. Mi-am simțit corpul tensionat, ca și cum ar fi urmat o luptă. Deși primul impuls a fost să mă apăr și să-mi cer scuze pentru că-l supărasem, am învățat să rămân tăcut în astfel de momente. Îmi spun că trebuie să respir, să mă adun și să mă gândesc bine înainte de a da replica. La suprafață, faptul că era furios pe mine reflecta o întrerupere a conexiunii noastre, întrerupere care trebuia abordată. La un nivel mai adânc însă am văzut că furia lui era un reflex defensiv pentru a mă ține la distanță de problemele mai profunde. Furia era vârful de lance al apărărilor sale. Sub această furie mă așteptam să dau de frică, durere și pierdere. Oricât de inconfortabil mă simțeam în fața furiei lui, trebuia să le permit acestor sentimente negative să devină parte din relația noastră pentru a putea fi analizate. Una dintre cele mai mari provocări ale terapeutului este de a continua să fie terapeut atunci când corpul și istoria noastră de viață ne spun că trebuie să fugim cât ne țin picioarele sau să-i îndepărtăm pe clienți cât mai mult de ceea ce ni se pare dificil de tolerat.

Când am simțit că amândoi ne-am mai calmat, am spus: „Nu-mi place ideea de a da vina pe părinții tăi. Aici nu e vorba despre a căuta un țap ispășitor, doar că familiile noastre sunt o parte atât de importantă din ceea ce suntem, încât este greu să cunoști pe cineva fără a-i cunoaște istoria familiei“. Am rămas amândoi tăcuți câteva minute, cât Jacob a reflectat la spusele mele. Chipul îi era transfigurat de tot felul de emoții. În cele din urmă mi-a spus: „Înțeleg ce-mi spui și sunt de acord cu tine. Îmi pare rău că am țipat la tine. Tu-ți faci doar meseria. Doar că mă scoate din minți când aud cum dau vina oamenii pe propriii părinți pentru viețile lor nenorocite. Îmi vine să le spun să-și asume naibii responsabilitatea pentru problemele lor. Încetați să-i mai învinovățiți pe bieții voștri părinți!“ În acel moment a început să plângă pentru prima oară și s-a întins să ia un șervețel. Era evident că atinsesem ceva, iar fractura din conexiunea noastră fusese cel puțin parțial remediată.

Am încercat să-mi schimb perspectiva, să mă gândesc mai puțin la trauma

ascunsă a lui Jacob și mai mult la cum s-ar putea să protejeze el istoria părinților și a familiei sale. Părinții lui erau prea tineri să fi trecut prin experiența Holocaustului, dar bunicii lui nu erau. Oare nu cumva depresia și anxietatea lui Jacob erau rezultatul unei traume transgeneraționale? Oare acesta să fi fost motivul pentru care disperarea lui nu părea să aibă nicio explicație dacă te uitai la viața sa individuală? Oare preocuparea lui pentru vederile mele religioase să fi fost parte din istoria sa de familie? După o vreme, expresia feței i s-a schimbat, iar el și-a modificat postura. Părea dus pe gânduri, iar ochii i se mișcau ca și cum ar fi urmărit o scenă de acțiune dintr-un film. După un timp, am spus: „Ai rămas pe gânduri“, doar pentru a-i reaminti că eram acolo și pentru a-l invita să vorbească dacă ar fi vrut.

„Mi-am amintit un vis pe care l-am avut azi-noapte. E același vis pe care l-am avut toată viața. Visez că sunt pe un pat, acoperit cu niște pături groase care miros a lână jilavă. Mi-e cald și bine. Fratele meu doarme lângă mine. Nu-i știu numele, dar, cumva, știu că e fratele meu. Îi aud respirația. Îi simt căldura corpului. Dintr-odată se aud niște zgomote îngrozitoare — uși care sunt smulse din țâțâni, vase care se sparg, oameni care urlă — cineva mă smulge de sub pături și mă aruncă afară, pe trotuarul înghețat. Mă doare ceva. Mi-am rupt ceva, poate o mână. Simt cum cineva se suie pe spatele meu și mă calcă în picioare, îngropându-mă în zăpadă. Și apoi mă trezesc.“

În săptămânile și lunile care au urmat, Jacob mi-a relatat istoria familiei lui și poveștile pe care le auzise în copilărie de la bunicii lui și de la alte persoane din aceeași generație care fuseseră închise în lagărele de concentrare. Visul lui recurent din copilărie era probabil o amintire pe care și-o crease pornind de la poveștile pe care le auzise despre ce i se întâmplase unui frate de-al bunicului său, al cărui nume îl purta. Și-a amintit cum în copilărie încerca să amâne cât mai mult momentul în care trebuia să meargă la culcare pentru a evita acest vis. A realizat (sau și-a amintit?) că ajunsese să creadă că a fi fericit era o trădare la adresa istoriei familiei lui și că optimismul și încrederea în ceilalți l-ar fi făcut o victimă sigură. Aflase la un moment dat că rudele care rămăseseră în Europa fuseseră permanent optimiste că naziștii aveau să-i trateze bine. N-au putut niciodată să creadă poveștile pe care le auzeau, ei erau de părere că oamenii buni n-ar fi putut permite niciodată ca astfel de lucruri să aibă loc. Toate acestea i-au fost spuse când era mic, ca un fel de avertisment împotriva optimismului și încrederii.

Deși s-a născut în Statele Unite câteva decenii mai târziu, Jacob a trăit de fapt

foarte aproape de aceste evenimente care pe el l-au marcat psihic, iar celor apropiaţi le-au bântuit visele şi amintirile. Izbucnirea lui faţă de cei care-şi învinovățesc părinţii nu era un atac împotriva mea, ci o agresiune defensivă pe fondul atașamentului față de cei dragi. Provocarea noastră terapeutică a fost să separăm cumva loialitatea lui față de strămoși de oportunitățile din viața lui din prezent și din viitor. O parte a procesului de vindecare a constat în identificarea unor modalităţi de a onora suferințele și sacrificiile strămoșilor lui prin a-și clădi o viaţă mai bună pentru el și pentru viitorii lui copii. Povestea din profunzime, care a devenit fundația muncii noastre, ar fi rămas nedescoperită prin tratamentul medicamentos sau prin încercările de a-i schimba gândurile negative. Câțiva ani mai târziu, Jacob mi-a trimis o felicitare de sărbători cu poza celor doi copii ai săi — un băiat și o fată —, care purtau numele bunicilor lui.

CAPITOLUL 5. Mintea terapeutului

Când gândește, mintea vorbește cu ea însăși.

PLATON

Până acum ne-am concentrat mai ales pe sporirea conștientizării pentru a deveni mai sensibili la modalitățile subtile de comunicare ale clienților noștri sau la cele din interiorul nostru. Haideți să ne luăm răgazul pentru a reflecta asupra lucrurilor pe care ar trebui să le gândim despre gândirea noastră. Cu alte cuvinte, ar trebui să facem trecerea de la a fi gânditorul de gânduri la a fi observatorul gânditorului de gânduri. Unii numesc treaba asta metagogniție. Toți știm că mintea noastră generează un flux constant de gânduri, asocieri și opinii — unele bune, altele nu foarte bune. Defectele gândirii noastre sunt o parte a fragilității noastre ca ființe umane, iar aici intră și terapeuții.

Dacă încercăm să medităm, ne dăm seama foarte repede cât de greu e să pui stavilă fluxului conștiinței, flux care curge continuu și atunci când stăm în fața clienților noștri. Unele gânduri sunt despre client, altele sunt despre noi și poate fi foarte dificil să distingem între cele două categorii. Deoarece percepțiile noastre pot fi distorsionate, iar logica noastră poate fi imperfectă, trebuie ca, mai întâi de toate, să devenim sceptici față de gândurile care ajung la suprafață. În contextul metacogniției, trebuie să avem, pe cât posibil, o abordare științifică față de gândurile care ne vin în legătură cu clienții noștri. Trebuie să le evaluăm acuratețea și validitatea, să căutăm informații suplimentare care să le valideze și să ne abținem de la a trage concluzii până când nu suntem cât de cât siguri că le vor fi de folos clienților noștri. A înțelege acele prejudecăți inerente în procesarea informației dintre oameni ne poate fi de un real folos nu doar în munca noastră ca terapeuți, ci și ca ființe umane.

Nenumărate dovezi arată că mintea omenească s-a specializat în a crede în

loc de a ajunge la concluzii raționale pe baza unor observații și analize atente. Această predilecție tipică oamenilor către credință a apărut cel mai probabil deoarece reduce anxietatea dată de nesiguranță, în timp ce optimizează coeziunea de grup în jurul ideilor comune. Credințele noastre distorsionate că prietenii noștri sunt cei mai buni oameni, că tribul nostru e superior celorlalte triburi sau că Dumnezeu e de partea noastră sunt fenomene care au fost explorate și validate de numeroase domenii de cercetare. Acestea și sute de alte distorsionări cognitive constitutive ne sporesc încrederea în noi înșine, precum și devotamentul pe timp de pace și de război.

Gândurile noastre nu sunt modelate de evaluarea corectă a informațiilor, ci de atenția selectivă care caută confirmări și neglijează informațiile care contravin propriilor noastre convingeri. Această voință de a crede este reflectată în apărările lui Freud, în credințele interioare ale lui Beck, precum și în miturile din toate culturile. Mai mult, puterea credinței este atât de mare, încât infiltrează constant chiar și cele mai riguroase studii științifice. Pentru o explorare în profunzime a acestei arii fascinante de cercetare, vă recomand cartea lui Daniel Kahneman, Gândire rapidă, gândire lentă (2012) și cartea lui Michael Lewis, The Undoing Project (2017).

Egocentrism și certitudine

Singurul lucru sigur este că nimic nu e sigur.

PLINIUS CEL BĂTRÂN

Poate că ați observat că distorsiunile și credințele false ale celorlalți sunt foarte vizibile, dar numai dacă diferă de ale noastre. Când se apropie însă de credințele noastre, atunci se metamorfozează magic din niște credințe naive în niște date irefutabile. Toți oamenii suferă de acest handicap. Asta înseamnă că, deși

originile şi experienţele comune cu cele ale clienţilor noştri ne pot ajuta să îi înţelegem mai bine, ne pot face şi să pierdem din vedere informaţiile importante de sub ochii noştri. Dacă analiza obiectivă şi testarea ipotezelor ne determină să căutăm informaţii noi şi contradictorii, credinţele caută doar confirmări care să consolideze dogma existentă.

Clientul din psihoterapie se trezeşte chiar în centrul conflictului dinamic dintre credinţe şi cunoaştere. Deşi vine în terapie din cauza simptomelor şi dificultăţilor sale, credinţele îi maschează cauzele acestora. El porneşte de la prezumţia că poate afla răspunsurile la problemele sale fără a clătina credinţele fundamentale pe care şi-a clădit toată viaţa. Asta înseamnă că terapeuţii trebuie să găsească un echilibru între a susţine credinţele şi prejudecăţile inconştiente ale clienţilor lor şi a le contesta. Acest echilibru poate genera ceea ce Fritz Perls a numit „urgenţa sigură“. Cele mai importante credinţe în terapie sunt cele care duc la apariţia simptomelor. La terapeut, credinţele care contribuie la petele oarbe responsabile pentru contratransfer trebuie să fie în centrul proceselor de supervizare şi formare, precum şi în centrul propriei terapii. La baza demersului psihoterapeutic se află arta de a cultiva un scepticism curios faţă de credinţe, atât ale clientului, cât şi ale tale.

Un client care se numeşte Sean, terapeut şi el, a venit la şedinţa de săptămâna trecută preocupat de ceea ce părea a fi o reacţie contratransferenţială. Devenise foarte furios pe clientul lui pentru că acesta continua să bea, în ciuda intervenţiilor sale, şi i s-a părut că fusese prea agresiv cu el. Deşi îşi putea justifica raţional abordarea, încărcătura emoţională l-a făcut suspicios că ceva din străfunduri îl determinase să se comporte într-o manieră incongruentă cu strategia sa terapeutică. Mai lucrasem cu el anterior la atenţia pe care ar trebui s-o acorde emoţiilor sale ca un posibil indicator al reacţiilor contratransferenţiale în munca sa. În timp ce Sean vorbea despre clientul lui şi despre interacţiunile concrete care îl îngrijorau, mi-a venit în minte paralelismul dintre adicţia clientului şi propria lui adicţie de marijuana.

În timp ce îl ascultam pe Sean descriind şedinţa, vedeam pe faţa lui cum procesează simultan diverse fluxuri de informaţii. Era ca şi cum ar fi urmărit două ecrane în acelaşi timp — unul cu povestea despre şedinţa pe care o avusese cu clientul lui, iar celălalt cu propriile lui dificultăţi. Din această cauză era distras, discursul lui era fragmentat, iar gândurile, incoerente. Când a terminat de povestit, am apucat să spun doar o jumătate de frază: „Mă întreb dacă nu cumva vezi vreo asemănare…“ iar el m-a întrerupt spunând: „Da, ştiu ce urmează să

spui“, și a zâmbit precum cineva prins cu mâța-n sac. „În timp ce îți povesteam ce s-a întâmplat, am realizat că clientul meu mi-a activat sentimentele despre propria mea adicție și m-am repezit la el așa cum mă reped la mine însumi. N-am fost terapeut în ședința aia. Am fost părintele meu interior care mă umilește, părinte care mă bântuie și care a început să-l certe pe client.“ Acest gen de recunoaștere a contratransferului îi dă terapeutului ocazia de a face un pas înapoi, de a separa conflictele interioare de abordarea terapeutică și de a-și recalibra gândurile și comportamentul.

Psihoterapia evoluționistă

Evoluția este o lumină care clarifică toate datele, un traseu pe care toate ființele trebuie să-l urmeze.

PIERRE TEILHARD DE CHARDIN

Deși ne bazăm pe creierii și mințile noastre pentru a naviga prin viață, cei mai mulți dintre noi știm prea puține despre cum funcționează, pentru că aceste lucruri atât de complexe, poate cele mai complexe din câte există, nu vin însoțite de un manual de utilizare. Faptul că Sean își poate proiecta propriile dificultăți asupra clientului său și că poate accesa niște emoții pe care nu le realiza ca fiind ale lui ne arată cum au evoluat creierii noștri până la a ne confunda pe noi înșine cu ceilalți. Ca psihoterapeuți, este rolul nostru să învățăm cum funcționează creierul și, de asemenea, cum să împărtășim clienților noștri informațiile esențiale.

Prima informație importantă este că amigdala primitivă a fost întâiul nostru sistem executiv și are în continuare drept de veto asupra celorlalte sisteme executive. Așa se explică de ce, atunci când ești stresat, îngrozit sau speriat, descoperi că judecata, abilitățile de rezolvare a sarcinilor și empatia îți sunt afectate. Știm că amigdala a fost stimulată atunci când primim anumite indicii

din corp că inima ne bate mai tare, palmele ne transpiră şi muşchii sunt tensionaţi. Toate acestea sunt semne că ar trebui să ne oprim din ce facem, să ne analizăm starea mentală şi fizică şi să ne luăm răgazul de a reflecta asupra celor ce ne provoacă anxietatea. Aceasta e o strategie mult mai bună decât tentativa de a utiliza cortexul parţial inhibat pentru a lua decizii importante şi a interacţiona cu ceilalţi. Odată ce devii conştient de mesajele pe care ţi le transmite propriul corp, poţi să-ţi faci amigdala să se dea un pas înapoi până ce îţi recapeţi funcţionarea corticală şi executivă optimă. E ca şi cum ai număra până la 10, cu un plus de complexitate dat de o mai mare conştientizare. Este foarte important să-ţi dezvolţi această abilitate, indiferent dacă eşti părinte, manager sau CEO-ul unei corporaţii. Te scuteşte de ostilitatea generată atunci când amigdala ocupă scaunul de CEO.

A şti că la baza creierului tău se află o structură în esenţă reptiliană, care regresează în faţa pericolului real sau imaginar, poate fi un pic tulburător sau mai mult chiar, atunci când înţelegi că e o structură simplistă care interpretează eronat multe lucruri neutre şi irelevante ca fiind periculoase, pentru ca apoi să preia controlul asupra emoţiilor, gândurilor şi abilităţilor noastre de rezolvare a problemelor. Amigdala este prea primitivă pentru a avea un limbaj propriu, dar ştim când e activată datorită semnalelor pe care ni le transmite corpul. De fapt, toate simptomele atacurilor de panică sunt un efect direct al amigdalei care activează diverse părţi din trunchiul cerebral, responsabile de funcţii ca respiraţia accelerată, înroşirea feţei şi tensiunea arterială crescută. Toate aceste activări — care fac parte din reacţia de tip luptă-fugi-îngheaţă — sunt distribuite de-a lungul unui spectru şi, cu cât eşti mai atent la ele, cu atât poţi recepta mai rapid semnalul de avertizare că amigdala îşi exercită privilegiile executive.

Cea de-a doua informaţie vitală este că ruşinea este o funcţie primitivă de socializare care nu este despre ce facem, ci despre sentimentul profund al propriei noastre valori. Felul în care simţim ruşinea ne face s-o simţim ca fiind profund personală, de aceea căutăm să ne explicăm existenţa ei prin prisma trecutului nostru. Abandonul timpuriu, abuzul şi neglijarea sunt candidaţii cei mai populari în jurul cărora construim povestea care să explice ruşinea noastră. Primul indiciu care m-a făcut să mă îndepărtez de această orientare a venit de la oamenii cu care lucram şi care simţeau intens şi profund ruşinea, fără a fi trăit niciuna dintre experienţele asociate de obicei cu ruşinea. Acest lucru m-a condus la o explicaţie evoluţionistă a ruşinii, ca stare psihologică înnăscută, relaţionată cu excitaţia parasimpatică, stare care ne face să ne uităm la ceilalţi pentru a ne evalua şi a ne spune ce să facem. Ruşinea este ecoul mentalităţii noastre

primitive de turmă care a funcţionat ca un principiu organizator străvechi în coordonarea grupurilor de mamifere.

Cu alte cuvinte, evoluţia ne-a modelat mecanismele biologice care ne permit să ne organizăm în grupuri în jurul personalităţilor dominante alfa, insuflându-le celor mai mulţi dintre noi frica de evaluare socială, de critică şi de ostracizare. Acest lucru a condus la tendinţa noastră de a privi permanent la ceilalţi pentru a şti dacă suntem demni de iubire, dacă suntem acceptaţi şi dacă ne integrăm în mulţime. Într-o perioadă dominată de social media, în care fiecare lucru trebuie împărtăşit pentru a fi considerat real, această tendinţă frizează nebunia. Dacă nu ne ridicăm la standardele impuse de aşteptările sociale din mintea noastră, atunci ne simţim pierduţi, fără valoare şi de neiubit. Aceste stări mentale complexe nu sunt o problemă pentru animalele cu un cortex mic, dar pot fi devastatoare pentru oameni, care trăiesc în structuri sociale complexe şi care caută permanent explicaţii interioare pentru propriile emoţii.

Cam în acelaşi fel în care trebuie să învăţăm să ne îmblânzim şi să ne domesticim amigdala, putem învăţa să ne îmblânzim şi ruşinea. Decuplând-o de autoevaluarea realistă, trebuie să înţelegem că suntem manipulaţi de forţe sociale primitive, care nu au nicio legătură personală cu noi, ci trimit mai degrabă la cetele de maimuţe, la „râsetele“ hienelor şi la coteriile de câini de prerie din care am evoluat. Ruşinea profundă, cea pe care o simţim în legătură cu propria noastră identitate, este un vestigiu, la fel ca şi coccisul sau ca spaima de păianjeni şi de şerpi pe care continuăm să o simţim chiar şi atunci când trăim în medii urbane. Mentalitatea noastră primitivă de turmă, combinată cu un cortex uriaş, accesul digital neîngrădit şi o amigdala care nu ştie prea multe, toate ne declanşează ruşinea profundă prin intermediul comparaţiilor sine–celălalt din social media.

A treia informaţie evoluţionistă este faptul că procesul de dezvoltare a creierilor noştri pe tot parcursul vieţii a fost modelat în serviciul supravieţuirii tribului. Cu alte cuvinte, fiecare etapă din viaţa noastră — de la copilărie la adolescenţă, prin diversele stadii ale vieţii de adult şi până la bătrâneţe —, toate ne influenţează creierul, emoţiile, trăirile şi comportamentul în serviciul bunăstării şi supravieţuirii grupului. Crizele şi provocările sociale ale adolescenţei, de exemplu, există pentru a ne ajuta să facem trecerea de la rolul de copil la conectivitatea socială şi la responsabilităţile vieţii de adult. Modificările creierului care apar la persoanele în vârstă sunt concepute pentru a-i ajuta să-i susţină pe cei mai tineri, să-i ghideze în viaţa de adult, precum şi pentru a

perpetua cultura tribului. Un aspect foarte important al acestei abordări evoluționiste a vieții este că înțelepciunea nu apare la bătrânețe fără a te dedica dezvoltării psihologice, fără deschidere și vulnerabilitate pe tot parcursul vieții. Pericolul este că, deși uneori bătrânețea și înțelepciunea merg mână în mână, pentru mulți dintre noi bătrânețea apare neînsoțită.

Studiul evoluției ne aduce și o altă informație utilă despre noi înșine, și anume că de-a lungul milioanelor de ani am evoluat până la a ști ce se petrece în mintea celorlalți și astfel a le putea anticipa comportamentul. Pe de altă parte, conștiința de sine și conștientizarea de sine sunt fenomene relativ recente. Dat fiind că circuitele neuronale concepute pentru conștientizarea celorlalți sunt aceleași cu cele destinate conștientizării de sine, adesea confundăm propriile gânduri și sentimente cu cele ale celorlalți. Ceea ce vreau să spun este că adesea le atribuim celorlalți (proiectăm) cu ușurință gândurile și ideile noastre și internalizăm (ne identificăm cu) trăsăturile și atributele celorlalți. În psihoterapie asta conduce atât la lucruri bune, cât și la lucruri rele. Pe de o parte, ne permite să ne acordăm emoțional cu clienții noștri, să-i simpatizăm și să empatizăm cu ei, iar pe de altă parte, ne face vulnerabili la proiecția inutilă, la contratransfer și la puneri în scenă cu clienții noștri.

Ca să revin la Sean pentru un moment, abilitatea noastră de a anticipa ce se întâmplă în mintea celorlalți — denumită teoria minții — a evoluat cu mult înainte de apariția capacității autoreflexive. Mai mult, autoreflexivitatea a utilizat probabil abilitățile teoriei minții, pe care o avem în comun cu primatele și cu alte animale sociale, drept centru al conștientizării de sine. Cu alte cuvinte, rețelele neuronale existente, utilizate pentru a ne gândi la ce se întâmplă în mintea celorlalți, au fost reorientate către sine pentru a dezvolta ideea de identitate de sine. Acesta poate fi unul dintre motivele pentru care este atât de important ca terapeuții să fie conștienți de lumea lor interioară — o abilitate care ne permite să utilizăm informația care apare în interiorul nostru ca informație potențial relevantă despre clienții noștri.

Un experiment al naturii

Fii bun, pentru că fiecare om pe care îl întâlnești duce o luptă grea.

IAN MACLAREN

Noi, oamenii, ca ființe care dau sens, avem impulsul de a explica, a categorisi și a pune etichete tuturor lucrurilor din jurul nostru. Acest impuls reflectă dorința noastră de a anticipa și de a controla lumea în care trăim. Pentru noi nu e suficient să observăm pur și simplu ceva; mintea noastră începe instantaneu să făurească o poveste pentru a pune într-un context lucrul pe care-l observăm. Un exemplu clasic este gândul ce ne apare spontan (și bârfa, desigur) atunci când observăm un bărbat tânăr și atractiv cu o parteneră mult mai în vârstă. Asocierile automate pe care le facem, cel puțin cei din generația mea, includ: „Un gigolo!“ sau „Băiatul ăsta are grave probleme financiare“ — genul de chestii pe care le citești în revista People sau în National Enquirer. Mă bucur să văd că generațiile mai tinere se străduiesc să corecteze astfel de obiceiuri culturale sterile.

Cred că principiul biodiversității de care depinde selecția naturală este o strategie evoluționistă care operează pe mai multe planuri ale comportamentului uman. O parte a acestei credințe este convingerea că fiecare individ este un experiment natural unic, combinația ADN-ului părinților noștri și a proceselor epigenetice care ne activează și dezactivează genele pe baza experiențelor noastre specifice. În ciuda acestei credințe, creierul și mintea îmi impun din reflex să-i reduc pe oameni la un diagnostic, un tip de personalitate, o rasă, o cultură și o generație. Când interacționez cu clienții (și, de altfel, cu oricine altcineva), mă situez la limita unui conflict între gândurile mele raționale, credințele inconștiente și prejudecățile culturale. Bănuiesc că și tu procedezi la fel.

Cred că toți avem două opțiuni: fie ignorăm faptul că avem prejudecăți nevăzute și că perspectivele noastre sunt distorsionate, fie acceptăm că fiecare dintre credințele și ideile noastre e doar o ipoteză.

În timp ce discut cu un client, sunt conștient că ceea ce spune declanșează asocierile mele cu privire la diagnostic, ipoteze și categorii. În zilele bune — când sunt suficient de odihnit, când am mâncat și sunt și suficient de conștient de mine însumi — reușesc să mă observ în timp ce fac aceste asocieri și să le chestionez validitatea. În zilele proaste, mi-e teamă că sunt mai vulnerabil la a le accepta fără să reflectez. Câteodată nu e nicio problemă când se întâmplă asta,

pentru că oamenii chiar au anumite similarități, deci se poate ca într-un procent oarecare chiar să ai dreptate atunci când mergi pe reflexele inconștiente. Dar când greșești și mergi înainte fără să chestionezi nimic, le poți face un mare deserviciu clienților tăi. A separa faptele de ficțiune este o luptă care ține toată viața, dar una pe care merită s-o duci.

Date fiind toate acestea, suspectez că abordarea cea mai bună a muncii tale ca terapeut este de a considera fiecare client drept un experiment al naturii. Cred că ar trebui să pornim de la această idee ca bază a muncii noastre și să privim fiecare tentativă de diagnosticare sau de etichetare cu scepticism interior, acel scepticism care ne determină să punem nenumărate întrebări clienților noștri și nouă înșine. În loc să lăsăm ștacheta la nivelul cel mai de jos, o ridicăm la cel mai înalt. Ștacheta la nivelul de jos este: „Acesta e diagnosticul pe care l-a pus asistenta de la triaj“; „e diagnosticul care era la dosar, pus de terapeutul anterior“; sau „depresia a fost motivul inițial al clientului pentru a solicita o terapie“. Toate aceste scenarii indică o acceptare oarbă a ceva ce n-ar trebui niciodată să luăm ca fiind adevărat. O altă ștachetă joasă: „Îmi amintește de mătușa mea deprimată, de un client mai vechi, cu aceleași simptome sau (una dintre favoritele mele) de cineva din serialul Friends, care s-a dovedit că avea depresie“. Toate aceste lucruri le-am auzit de la studenții mei în timp ce discutam diverse cazuri. Nu fi ca ei!

Amintește-ți mereu că, dacă un client manifestă simptome de depresie, cauzele pot fi infinite. 50 de boli fizice diferite, 100 de efecte secundare ale medicamentelor și 1 000 de evenimente de viață trecute și prezente, toate pot duce la simptome depresive. Însă dacă îți privești clientul ca pe un experiment al naturii, atunci îți vei aminti să verifici în prealabil toate informațiile necesare pentru a fi un clinician excelent. Nu te lăsa hipnotizat de nevoia de certitudini rapide pentru a accepta cea mai superficială explicație pentru ceea ce vezi. Valoarea a ceea ce oferi clienților tăi va fi reflectată în minuțiozitatea ta și în respingerea repetată a certitudinilor superficiale.

Îngăduință

Fie devii propria ta poveste și ți-o asumi, fie te detașezi de ea și cauți cu disperare să ajungi meritoriu.

BRENÉ BROWN

Pentru mulți clienți, vulnerabilitatea necesară pentru a putea beneficia de terapie e de neînțeles. Vin la o ședință sau două suferind vizibil, captivi în situații create de ei înșiși. Dar, în fața schimbării care necesită confruntarea cu emoții dificile, realizează dintr-odată că sunt prea ocupați pentru terapie, că nu și-o mai pot permite financiar sau că traficul e o problemă. În timpul formării, se pune un mare accent pe menținerea clienților, adică pe modalitățile prin care îi putem ajuta să continue să vină la terapie. Se consideră în general că menținerea clienților e o măsură a propriilor tale abilități de a-i face pe clienți să se simtă confortabil și, totodată, a capacității tale de a-i ajuta. Menținerea clienților este un indicator destul de bun la începutul formării, dar se complică din ce în ce mai mult pe parcursul formării și pe măsură ce practici.

Vei descoperi că, cu cât devii mai priceput în a înțelege dificultățile clienților tăi și a-ți face o imagine clară despre cum va evolua tratamentul, cu atât crește probabilitatea ca aceia dintre ei care nu sunt pregătiți să se sperie și să încheie terapia. Dat fiind că, de-a lungul anilor, cei mai mulți clienți serioși fac terapie cu mai mulți terapeuți, s-ar putea să te trezești că ești terapeutul cu numărul 2 din 5 sau 1 din 7. În terapie, ca de altfel în aproape toate relațiile, sincronizarea contează. Carl Gustav Jung a spus odată că oamenii n-ar trebui să intre într-o terapie înainte de 40 de ani, pentru că până la această vârstă sunt mult prea concentrați să evadeze din strânsoarea forțelor gravitaționale ale propriei copilării. Menținerea clienților e necesară, dar nu și suficientă pentru o terapie bună, deci nu e un indicator bun al competenței după ce treci de perioada de început a carierei tale.

Uneori vei avea clienți care vin în cabinetul tău doar pentru a încerca marea cu degetul fiindcă trec printr-o criză, se confruntă cu probleme la locul de muncă sau cu o ruptură în relație. Dificultățile lor psihologice mai adânci pot fi evidente pentru tine, dar pentru ei, nu. Dacă vin cu o problemă specifică, dar nu te lasă să sapi în profunzime, n-o lua ca pe un eșec personal. Tu ți-ai făcut treaba la acest moment din traseul clinic al clientului. Gândește-te că terapeutul din cabinetul alăturat lucrează cu un client care s-ar putea să facă saltul în profunzime alături

de tine la un moment dat.

Solvitur ambulando

[1]

Soluția la problema mersului pe jos e… mersul pe jos.

OLIVER SACKS

Se pare că filosoful Spinoza a spus odată: „A înțelege ceva înseamnă a te elibera de acel ceva“. Tânăr fiind, când obișnuiam să intelectualizez totul în mod excesiv, m-a prins acel dicton. Mă străduiam din toate puterile să înțeleg sursele conflictelor mele, pentru a mă putea elibera de ele. Am descoperit însă că Spinoza nu avea dreptate, că a înțelege ceva e doar primul pas către eliberare. Am descoperit, în propria mea terapie, că „înțelegerea este premiul de consolare“, iar credința mea că prin înțelegere poți depăși un anumit lucru m-a făcut un nătâng. Am descoperit că toată înțelegerea din lume nu ducea nici pe departe la schimbarea pe care mi-o doream, iar turnul intelectual în care mă baricadasem în mintea mea pentru a mă simți în siguranță nu era decât o încercare de a evita anxietatea oricărui risc pe care aș fi putut să mi-l asum. Mulți ani mai târziu, m-a șocat valoarea evidentă a logoului celor de la Nike: „Just do it“[2].

Filosoful și matematicianul grec Zenon a propus experimentul cognitiv al unei săgeți aflate în mișcare către țintă. Oricare ar fi distanța dintre săgeată și țintă, întotdeauna poate fi înjumătățită (împărțită la doi). Întrebarea lui era: dacă așa stau lucrurile, atunci cum mai ajunge vreodată săgeata la țintă? Care e acțiunea care transcende dilema matematică a împărțirii nesfârșite la 2 și care-i permite săgeții să ajungă la țintă? Ca multe dintre argumentele lui Zenon, și acesta era conceput pentru a sublinia limitările gândirii abstracte, când vine vorba de navigarea prin hățișurile lumii reale. La fel ca în cazul paradoxului săgeții, s-ar putea ca, oricât vei analiza toate aspectele vieții clientului tău, impactul

experienţelor lui din copilărie, genetica şi temperamentul său, să nu atingi niciodată obiectivul vindecării.

Când se întâmplă asta — şi e foarte important să-ţi aminteşti acest lucru —, psihoterapia devine parte din problema clientului, nu soluţia. Terapia însăşi devine o apărare împotriva anxietăţii. În timp ce scopul declarat al psihoterapiei este schimbarea pozitivă, misiunea inconştientă a fiecărui client este de a-l seduce pe terapeut pentru a-i accepta apărările şi pentru a colida cu el în scopul evitării experienţelor emoţionale dureroase necesare în vederea schimbării. Iar terapeutul, în funcţie de maturitatea lui psihică şi de cum arată desfăşurătorul de rate la creditul lui ipotecar, s-ar putea să fie cu atât mai fericit să dividă atomii în particule infinitezimale pentru următorii zece sau douăzeci de ani.

Confuzia dintre aspectele financiare şi alte probleme administrative ale profesiei îngreunează eforturile terapeutului de a-şi ajuta clientul să crească dincolo de propria sa creştere. Această dificultate poate conduce la intelectualizări şi la alte eschive din partea terapeutului, până când propria sa terapie începe să progreseze. Bănuiala mea e că în majoritatea şedinţelor de terapie clientul şi terapeutul se învârt împreună în jurul problemelor, fără a găsi soluţii, dar mult prea ruşinaţi să admită futilitatea eforturilor lor, timpul pierdut, banii cheltuiţi şi instruirea profesională irosită. În astfel de momente, pentru a diminua disonanţa, amândoi vor declara terapia un succes. Capacitatea de a suporta şi de a procesa anxietatea atât la client, cât şi la terapeut este cheia unei terapii de succes.

---

[1] Se rezolvă prin mers (lat.), expresie folosită de obicei în legătură cu o problemă care se rezolvă practic. A fost atribuită Sfântului Augustin. (N. red.)

[2] Pur şi simplu, fă-o! (N. red.)

CAPITOLUL 6. Gânduri, credințe și prejudecăți

Să nu crezi tot ceea ce gândești.

BYRON KATIE

E un privilegiu să fii psihoterapeut. E o profesie care ne permite să ne angajăm constant în relații profunde și pline de sens, ceea ce se întâmplă mult prea rar în viața de zi cu zi. Noi le oferim clienților un spațiu în care aceștia pot gândi, simți și spune orice, fără teama de a fi judecați sau de a suporta consecințe negative. Atunci când lucrează cu un terapeut bine instruit, clientul are garanția unui ascultător atent, un ascultător care reflectează asupra ceea ce aude și îi comunică aceste reflecții într-o manieră care îl ajută să se cunoască și să se înțeleagă pe sine mai bine.

Ceea ce tocmai am descris este ceva ideal, însă nu există ideal, ci doar aproximări ale standardelor pe care ne străduim din toate puterile să le atingem. Trebuie să reținem că, indiferent de aspirațiile noastre, terapeuții sunt și ei predispuși la greșeli, distorsiuni și prejudecăți, ca toate ființele umane. Dacă o formare temeinică și riguroasă ne ajută să devenim conștienți de aceste tendințe, este imposibil, chiar și pentru cei mai dedicați dintre noi, să nu fim victimele acestor tendințe din când în când. Oricât de mult am studia și indiferent câți ani am petrece noi înșiși în terapie, inconștientul nostru va găsi mereu o cale să ne păcălească. Tuturor ne este foarte ușor să confundăm ceea ce credem cu ceea ce știm cu adevărat. Trebuie să rămânem mereu vigilenți cu privire la faptul că ideile noastre — chiar și cele care ne sunt cele mai dragi — sunt doar niște ipoteze și sunt falibile.

Prejudecățile apar sub multe forme, conștiente și inconștiente, culturale și personale, și sunt însoțite atât de emoții pozitive, cât și negative. Am putea fi vag conștienți de unele dintre prejudecățile noastre și am putea fi chiar capabili să

discutăm deschis despre ele. Cercetările au demonstrat în mod repetat că avem cu toţii prejudecăți implicite legate de rasă, gen, înălţime şi o varietate de alte caracteristici, indiferent de credinţele noastre conştiente sau de intenţiile noastre. Deşi nu le recunoaştem, nu spunem pur şi simplu: „Eu sunt rasist“ sau „Nu cred în inconştient“, trebuie să admitem că nu suntem tot timpul stăpânii creierului şi minţii noastre. Milioanele de ani de evoluţie de până la noi ne influenţează propria experienţă mult mai mult decât credem.

Multe dintre prejudecățile noastre constau în prezumţii inconştiente care ne fac să căutăm doar acele dovezi care le validează. Un exemplu banal este situaţia în care unui radiolog i se pune o întrebare specifică despre o radiografie. Când i se cere să se concentreze pe un anumit aspect, el va face adesea acest lucru ignorând alte patologii, oricât ar fi de evidente. Asta ne demonstrează că, de multe ori, atenţia poate fi îngustată, iar realitatea poate fi distorsionată în moduri potenţial dăunătoare. Cercetările arată că gradul discriminării rasiale implicite al unei persoane nu are legătură cu prejudecățile sale conştiente legate de rasă. Cu alte cuvinte, o mare parte din felul în care procesăm informaţia se află sub nivelul conştient. Iată de ce putem crede cu toată tăria că prietenii noştri sunt cei mai buni oameni, că religia noastră este singura religie adevărată şi alte mii de astfel de prejudecăți care ne conferă siguranţă emoţională.

Liam

Se fac presupuneri, iar multe dintre ele sunt greşite.

ALBERT EINSTEIN

Într-o după-amiază, în timp ce eram aşezat la birou, m-a sunat Liam pentru a stabili o întâlnire. Avea numele meu de la doctorul lui, care îi sugerase că i-ar putea fi utile câteva şedinţe. I-am pus câteva întrebări preliminare şi am aflat că avea 70 de ani şi era consultant. Avea o soţie, fiica lui îşi făcea rezidenţiatul în

cardiologie undeva în Est, iar el era pasionat de grădina lui. În timpul conversației, am presupus instinctiv că probabil se lupta cu depresia, cu gândurile legate de pensionare sau cu preocupările existențiale legate de ultimul capitol al vieții, ca mulți alți clienți de vârsta lui. Tot ce-a putut să-mi spună despre motivul pentru care dorea să ne vedem a fost că se simțea blocat, dar nu putea să-mi spună în ce fel sau de ce. Mi-am notat „posibil depresie“ în agendă și am stabilit să ne vedem într-o zi din săptămâna următoare.

Tendința doctorilor de a rata diagnosticarea și tratarea depresiei la persoanele în vârstă este cunoscută. Această tendință reflectă prejudecata culturală că tinerețea e bună și bătrânețea e rea, deci e normal ca bătrânii să sufere de depresie. În ciuda faptului că citisem aceste studii și încercasem în mod conștient să le contracarez, mintea mea s-a dus instinctiv în această direcție. Mi-a conturat această imagine a lui Liam în timp ce vorbeam la telefon și m-a făcut să scriu „posibil depresie“. Împărtășesc acest lucru deoarece, chiar și atunci când, la nivel conștient, știm mai bine cum stau lucrurile, dacă nu suntem vigilenți, prejudecățile noastre implicite tot reușesc să ni se strecoare în conștiință. Nu consider că ăsta e un defect de caracter, ci mai degrabă moștenirea rămasă ca urmare a evoluției creierului și minții noastre. Pe de altă parte, a nu ne pune la îndoială prejudecățile și presupunerile implicite relevă mai mult o problemă de educație, de conștientizare de sine și de caracter.

Din fericire, prejudecățile mele au fost rapid puse la încercare atunci când l-am întâlnit pe Liam în sala de așteptare. Arăta cam de 55 de ani, avea o coamă strălucitoare de păr argintiu și era într-o condiție fizică uluitoare. Mi-a fost clar că trebuia să-mi las deoparte prejudecățile și să-l cunosc cu adevărat. Una dintre consecințele nefericite ale tendinței creierului nostru de a folosi experiențele trecute pentru a anticipa experiența viitoare este că, chiar și atunci când predicțiile noastre sunt greșite, tot ne este greu să le abandonăm. Ele devin un fel de setare implicită la care revenim automat dacă nu suntem atenți. Iată de ce trebuie să rămânem vigilenți față de prejudecățile noastre adânc înrădăcinate și să ne punem la îndoială judecata și concluziile, mai ales dacă știm că ne aflăm într-o arie susceptibilă la prejudecăți personale sau culturale. Acest lucru este cu atât mai adevărat în cazul percepțiilor și judecăților noastre legate de vârstă, gen, rasă și cultură.

În timp ce ne așezam, am făcut un efort conștient de a-mi elibera mintea, de a fi mai atent la emoțiile mele și de a asculta ce-ar putea să-mi transmită propriul corp despre această ființă unică. „E o plăcere să vă întâlnesc“, am început, „și

sunt nerăbdător să vă cunosc și să înțeleg cum v-aș putea fi de folos.“ Am folosit aceste cuvinte pentru a-mi aminti să fiu atent la el și circumspect față de eventualele perturbări. Cuvintele mele au părut să-l calmeze și pe el, am observat că s-a destins și s-a așezat mai comod în fotoliu. „Nu ezitați să începeți“, i-am spus, „oricând doriți.“

La început, mi s-a părut confuz și un pic trist. „Când consult un doctor“, a spus el, „în general, mă bombardează cu întrebări. Nu mă așteptam la asta, dați-mi o clipă.“ O vreme am rămas tăcuți, apoi a spus: „Acum câțiva ani am realizat că eram blocat. Totul era în regulă cu familia și munca. Nu mă simțeam nefericit sau stresat, dar am început să mă simt ca și cum aș fi trăit cu ochelari de cal“. Pentru a-l încuraja să-mi spună mai multe, l-am întrebat pe un ton curios: „Ochelari de cal?“ „Da, așa cum au caii de la trăsurile din Central Park, ca să nu se sperie de trafic și de tot ce se întâmplă în jurul lor.

Am sentimentul că sunt lucruri în jurul meu de care nu sunt conștient și că ar trebui să le știu. E un fel de intuiție că ratez ceva. E ca atunci când vine taxiul să te ia la aeroport și tu ești sigur că ai uitat ceva.“ După o scurtă tăcere, l-am întrebat: „Ați mai avut această intuiție și altă dată?“ „De câteva ori în trecut“, a spus. „S-a dovedit că avea mai mult de-a face cu tiparele mele de gândire, care mă împiedicau să fiu conștient de ceva ce ar fi trebuit să văd, dar, dintr-un motiv oarecare, nu vedeam.“ Părea să descrie o intuiție despre ceva din „cunoscutul negândit“ — simțea ceva, dar nu putea pune în cuvinte ce anume simțea și nici nu se putea gândi ce ar putea fi.

Pentru că eram încă derutat, l-am rugat să-mi dea câteva exemple pentru a putea înțelege mai bine. A rămas tăcut din nou, apoi a spus: „Am crescut sărac, speriat și nevoit să lupt pentru a supraviețui. Mă simțeam nesigur pe mine, nedemn de a fi iubit și îngrozit că voi sfârși înghițit de malaxorul istoriei familiei mele — o tornadă de ignoranță și pierderi de tot felul suferite în Irlanda de Nord. Fugeam toți care-ncotro și niciodată nu aveam timp să ne oprim și să gândim“. Apoi a continuat: „Familia mea și toți oamenii pe care-i cunoșteam parcă trăiau încă sub spectrul foametei, al opresiunii britanice sau al violențelor politice din anii ’20. Ca și cum prezentul era trecut, iar noi eram încă urmăriți de niște gardieni răuvoitori. Iar când gardienii au dispărut, ne-am făcut chip cioplit din imaginea lor să ne țină în continuare terifiați și opresați“.

Eram fascinat de forța și de poezia descrierii sale. Mi-am reprimat impulsul de a-l întreba despre moștenirea irlandeză, de a-i cere părerea despre Joyce și alți

scriitori irlandezi. În timp ce mă luptam să rămân concentrat, a continuat: „Unul dintre modurile mele de coping a fost să fac totul la scară redusă. Strategia mea a fost să nu fiu în colimatorul lor — al poliției, al familiei și al lui Dumnezeu. Mă temeam că, dacă aș fi fost observat, ar fi considerat că mă ridic deasupra alor mei și m-ar fi pedepsit. Purtam ochelari de cal ca să stau în banca mea și să-mi țin capul plecat, ca un cal de corvoadă. Am crescut într-o lume în care oamenii conduceau beți, se băteau regulat prin baruri și își băteau nevestele și copiii. Aveam un vag sentiment că era greșit, dar am ajuns să fac și eu aceleași lucruri. Mergeam înainte, spunându-mi că asta înseamnă să fii irlandez. Într-o zi, mi-a picat fisa că toate lucrurile astea erau greșite și nu am mai făcut niciodată așa ceva. Pe atunci nu realizam că ochelarii de cal mă împiedicau să văd și lucrurile bune. Abia după ce am împlinit 40 de ani, am realizat că trecutul era viu doar în capul meu“.

Începeam să înțeleg ce voia Liam să spună cu ochelarii de cal. În limbajul meu, ochelarii de cal aveau legătură mai mult cu procesele disociative care i-au permis să supraviețuiască și să se descurce în copilărie și ca tânăr adult. Mai însemnau și procesele de învățare timpurie care sunt declanșate de traumă sau stres și apoi puse în act instinctiv — cum ar fi băutul, violența și șofatul în stare de ebrietate. Deși era evident că trecuse printr-un travaliu interior semnificativ pentru a deveni bărbatul din prezent, probabil multe dintre necazurile și traumele din copilărie rămăseseră neexplorate și nerezolvate. Intuia asta, dar nu le vedea suficient de clar pentru a se putea concentra asupra lor. Erau o parte dintre lucrurile ascunse de ochelarii lui de cal.

În ciuda ochelarilor săi de cal, eram impresionat de sensibilitatea lui Liam la propriile intuiții și de interesul său în explorarea lumii sale interioare. Poate că nevoia de a citi mereu printre rânduri în calitate de consultant îi ascuțise simțurile. Dar sensibilitatea lui putea fi și rezultatul combinației dintre abilitățile sale înnăscute și pericolele pe care fusese nevoit să le evalueze în mediul în care crescuse. Aveam acum o imagine mai clară nu doar în legătură cu dificultățile sale, ci și cu felul în care luptase și făcuse față cu succes acestor provocări. Spusesem foarte puține lucruri până atunci și mă întrebam cât de multe ar trebui să spun pentru a-l însoți pe Liam în călătoria lui. Poate că un mediu sigur și un ascultător atent erau de ajuns. Am văzut că, deși tăcea, era concentrat la ceva și l-am întrebat dacă ar vrea să-mi spună la ce se gândea.

„Mă gândeam cum, în toată cariera mea, am ajutat alți oameni cu vieți pline să fie mai fericiți și mai realizați. Și totuși, eu însumi nu mă simt îndreptățit să am o

viață plină — asta e pentru alți oameni. În afaceri sunt întotdeauna cavalerul de onoare, nu mirele. Îi ajut pe alții să-și moșească propriile visuri, să construiască firme, să-și materializeze viziunile, dar eu nu simt că am dreptul la propriile mele visuri.“ „Ca și cum aveți ochelari de cal când vine vorba de propriile visuri? Adică le simțiți, dar nu le puteți vedea direct și nici nu le puteți atinge?“ l-am întrebat. „Ceva de genul ăsta“, a răspuns Liam. „Îi urăsc pe cei care trăiesc din plin, care-și pun în practică visurile și refuză să lase ceva să le stea în cale. Treaba mea e să-i ajut să-și transforme visurile în realitate. Și de obicei reușesc.“ A căzut din nou pe gânduri, iar eu am observat că nu-mi răspunsese la întrebare.

„Mă întreb dacă nu cumva are legătură cu teama dumneavoastră de demult de a nu fi în colimator“, am spus. „Oamenii cu care lucrați nu par să se teamă vreun pic de a fi văzuți sau de a atrage atenția lui Dumnezeu sau poliției — ei merg înainte indiferent de riscuri. Dumneavoastră ați fost nevoit să abandonați o parte din această luptă pentru a putea să părăsiți Irlanda, să vă întemeiați o familie, să puneți pe picioare o afacere, dar ceva încă vă împiedică să vă exprimați adevăratul potențial, să fiți vizibil.“ S-a întristat foarte tare, ca și cum i-ar fi venit să plângă. „Pe mine realitatea m-a lovit mult prea tare și de la o vârstă mult prea fragedă ca să mai cred în visuri“, a început el. „Eram prea sensibil. Când tata îmi spunea ce minunat e totul, îi vedeam groaza din privire. Am învățat să adulmec frica asemenea unui câine de pază. El pretindea că suntem fericiți, iar eu vedeam asta ca pe o încercare de a se convinge pe sine. Tot ce puteam vedea, de fapt, erau lacrimile unui bărbat care se îneacă.

Când eram copil mi s-a spus în toate felurile posibile și imposibile să fiu supus, să nu mă aștept la nimic și să fiu un băiat ascultător. Cred că toate veneau din trauma suferită și din frica familiei mele. Acum sună ca și cum mă dresau să fiu servil. Diferența dintre mine și tipii pentru care lucrez este că ei au fost învățați că pot să viseze. Ceilalți așteptau de la ei să aibă succes și era treaba lor să-și îndeplinească visurile. Ei joacă pentru a câștiga, eu joc ca să nu pierd.“ A tăcut din nou, iar ședința era aproape de sfârșit.

„Timpul nostru se apropie de sfârșit pentru astăzi“, am spus, „dar poate data viitoare explorăm ce ar însemna pentru dumneavoastră să jucați pentru a câștiga. Mă întreb dacă nu cumva acest lucru s-ar afla chiar de partea cealaltă a ochelarilor de cal.“ Liam a dat din cap absent, încă vizibil pierdut în gânduri. A rupt tăcerea spunând: „În general nu mă ajută să vorbesc cu alți oameni. În loc să asculte, ei îți povestesc despre propriile lor emoții și experiențe. De obicei, oamenii îmi spun ce-ar trebui să gândesc în loc să facă un efort să înțeleagă ce

mă preocupă“. După o altă pauză lungă, a spus: „Ne vedem săptămâna viitoare“, apoi s-a ridicat și a părăsit cabinetul.

Gânduri despre Liam

Noi pornim de la premisa că toată lumea vede viața așa cum o vedem noi.

DON MIGUEL RUIZ

William James, printr-o formulare devenită celebră, s-a referit la conștientizarea proprie omului ca la un „flux al conștiinței“ și, într-adevăr, aceasta curge ca un râu prin fiecare moment din prezent. Mintea noastră nu se odihnește niciodată, generează permanent gânduri, chiar și atunci când dormim. Acest lucru se întâmplă probabil pentru că e mereu în alertă pentru a detecta un potențial pericol. În această stare de alertă, mintea preia fragmente de informații, le conectează cu experiențele trecute și umple rapid golul cu informațiile care ne lipsesc. Ca terapeuți, ar trebui să învățăm să identificăm cât de bine putem propriile prezumții, să nu ne grăbim în a le accepta ca adevăruri și să fim atenți dacă și cum să le împărtășim clienților noștri. Prezumțiile trebuie să fie atent și conștient transformate în ipoteze, care trebuie testate și explorate la rândul lor în contextul relației terapeutice.

Să ne amintim prezumția mea, bazată doar pe vârsta lui Liam, că era un bătrân deprimat cu dificultăți legate de pensionare. Acest clișeu, cu siguranță valabil pentru unii clienți, a fost, în acest caz, complet greșit. Și iată-l pe bărbatul viguros, energic și inteligent, aflat încă în plin proces de reconstrucție a propriei vieți, horărât să se dezvolte și deschis la noi provocări — opusul total al unei persoane care încearcă să înțeleagă cum ar putea să-și păstreze sensul în fața pierderii identității profesionale. Creierul nostru a evoluat până la a genera stereotipuri și a căuta apoi selectiv informațiile care să le valideze. Nu e ușor, dar treaba noastră ca terapeuți necesită spulberarea acestor moșteniri evoluționiste și controlul propriilor reflexe. Privind înapoi, problema a fost mai mult la mine

decât la Liam. În orice caz, prezumția respectivă a fost generată de mintea mea, nu avea nicio legătură cu clientul.

Aș fi putut face și o altă prezumție, și anume una legată de plângerea lui că se simte blocat. Când oamenii se plâng că se simt blocați, majoritatea se referă de obicei la un serviciu nesatisfăcător sau la un mariaj nefericit din care speră să evadeze. Nu a fost cazul lui Liam — el s-a referit la intuiția că nu vedea ceva important, ceva ce simțea că există, dar nu reușea să pună în cuvinte. În acest caz, era vorba despre perspectiva lui asupra vieții, că trebuie să stai în afara colimatorului, să joci doar pentru a nu pierde, și nu pentru a câștiga. Se afla într-un punct al vieții sale în care era pregătit să-și examineze prezumțiile adânc înrădăcinate care îi limitau succesul și nu-i permiteau să se exprime pe sine. Ceea ce este ceva de o cu totul altă natură decât dificultățile cu care se confruntă clienții în mod obișnuit. El era pregătit pentru următorul nivel de provocări în viață, nu pentru a le pune punct.

Un alt aspect care s-a dovedit întotdeauna a fi valoros în munca mea este atenția față de comparațiile și metaforele utilizate de clienți. Acestea sunt adesea la fel de pline de semnificații ca și pasiunile, visele și operele de artă preferate atunci când începi să înțelegi trăirile și lumea interioară a cuiva. Gândește-te la comparații și metafore ca la imagini sau asocieri generate în emisfera dreaptă, care transmit probabil niște adevăruri emoționale de care emisfera stângă ar putea fi complet străină. Iată unele dintre metaforele lui Liam:

- Ochelari de cal purtați de caii din Central Park
- Malaxorul istoriei mele de familie
- O tornadă de ignoranță
- Mă concentrez pe natura eterică a norilor de sub picioarele lor
- A juca pentru a nu pierde

Fiecare dintre aceste imagini poetice poate fi explorată pentru a descifra cunoscutul negândit, lucrurile acelea pe care Liam le cunoaște doar emoțional,

dar care există în afara planului său conştient — lucrurile pe care ochelarii lui de cal le ţineau departe de a putea fi conştientizate. Pe măsură ce aduceam în discuţie fiecare dintre aceste metafore, am căpătat amândoi o nouă perspectivă asupra provocărilor, fricilor şi apărărilor sale. Într-un fel, viaţa lui abia acum începea.

Când nu înțelegi ce spune clientul

Cel mai dificil de verificat este prezumţia pe care nici măcar nu ştii că ai făcut-o.

DOUGLAS ADAMS

Unul dintre momentele în care eşti cel mai vulnerabil la a face prezumţii este acela în care clientul tău se exprimă neclar, vag sau folosește termeni obişnuiţi pentru a descrie experienţe neobişnuite. Ca terapeut începător, ţi se spune, şi pe bună dreptate, să asculţi cu atenţie cuvintele clientului tău. Înveți să pui întrebări şi să ceri lămuriri până te asiguri că aţi ajuns la o anumită înțelegere mutuală. Poate că pare ceva evident, dar nu e. Aşa cum am discutat la începutul acestui capitol, creierul nostru umple spaţiile lăsate libere din comunicare. Oamenii detestă să nu ştie ce se petrece — ne face anxioşi —, aşa că mintea noastră inventează lucruri şi ne face să credem că am auzit tot ce aveam nevoie să auzim pentru a da un sens lumii.

Când am început să practic psihoterapia, nesiguranţa mea mă făcea să cred că, dacă nu înțelegeam ce-mi spunea un client, probabil era din vina mea. Partea bună este că această credinţă m-a determinat să continui să pun întrebări. După ce testarea propriilor prezumţii a devenit un obicei, a trebuit să mai învăţ ceva. Deşi vedeam deja beneficiul verificării, observam totuşi că, în cazul anumitor clienţi, întrebările pe care le puneam şi clarificările pe care le solicitam duceau la o confuzie şi mai mare. Aşa am învăţat că, atunci când un client se exprimă

neclar, este vorba de fapt despre o adaptare din copilăria timpurie și despre o apărare interpersonală continuă. Cu alte cuvinte, creierul și mintea i-au fost modelate să prezinte informații neclare pentru că a fi neînțeles a fost un mijloc de adaptare în copilăria timpurie.

Treptat, am început să înțeleg că ar putea exista o legătură între exprimarea neclară, ambiguă sau chiar contradictorie și o copilărie marcată de îngrijitori periculoși, abuzivi și autoritari. În unele familii și culturi, a spune ceva greșit poate avea consecințe cumplite, iar a te exprima clar sau concis poate duce la represalii. Cercetările arată, de exemplu, că în cazul copiilor abuzați emoțional apar deficite în organizarea centrilor verbali din emisfera stângă. Asta înseamnă că felul în care vorbesc oamenii și efortul pe care îl facem pentru a-i înțelege ar putea conține indicii cu privire la dezvoltarea lor timpurie socială, emoțională și neurologică.

O clientă ale cărei cuvinte mă lăsau perplex de fiecare dată crescuse într-o țară cu un regim comunist brutal și represiv. Părinții ei, terifiați de lumea exterioară, fuseseră foarte critici și dominatori, atitudine justificată de atenția pe care erau nevoiți s-o acorde cuvintelor pe care le foloseau. Ea și fratele său fuseseră învățați să nu spună niciodată ce gândesc, pentru că „pereții au urechi“ — una dintre expresiile favorite ale părinților. Încăpățânată și cu un temperament puternic, clienta mea era plesnită peste față în mod regulat și avertizată că avea să fie ridicată de poliție. Cred că a învățat acest gen de limbaj codificat pentru a-și deruta ascultătorii, condimentându-și exprimarea cu afirmații irelevante sau contradictorii. În faza de început a terapiei a trebuit să o ajut mai întâi să fie atentă la logica discursului și să se gândească la un ascultător binevoitor de această dată, care chiar ar fi vrut să înțeleagă ce spunea ea.

A învăța să comunicăm într-o manieră care le permite celorlalți să ne înțeleagă este una dintre cele mai mari realizări ale creierului nostru. Acest lucru necesită dezvoltarea și integrarea perfectă a circuitelor neuronale aferente abilităților cognitive, emoționale, motorii și sociale. Dată fiind complexitatea acestor sisteme neuronale, pe parcursul dezvoltării ele sunt vulnerabile la stres și la leziuni neuronale. În concluzie, felul în care comunică un client cu tine îți poate oferi informații valoroase despre experiențele sale timpurii, despre dezvoltarea sa neuronală și despre sănătatea creierului său. De-a lungul deceniilor de practică am învățat să mă gândesc în ce fel și de ce ar putea fi clienții dificil de înțeles. Cu alte cuvinte, conținutul a ceea ce spun clienții este important, dar la fel de important este și cum o spun, precum și ce dificultăți poți avea tu în a-i înțelege.

CAPITOLUL 7. Mintea clientului

Poți să te păcălești cât vrei, dar sufletul nu ți-l poți păcăli.

MARY OLIVER, WINTER HOURS

Pentru că mulți dintre clienții noștri vin la noi după ce au interacționat de-a lungul vieții cu medici peste medici, adesea se așteaptă să-i diagnosticăm și să-i vindecăm, pentru că asta e treaba noastră. Un medic o să-ți pună osul rupt la loc, o să-ți dea antibiotice ca să-ți vindece infecția și chiar o să-ți înlocuiască inima bolnavă cu alta sănătoasă. Ca pacient, tot ce trebuie să faci e să stai liniștit, să-ți iei medicamentele conform prescripției și să-ți modifici comportamentul ca să te poți recupera. „Ai grijă să nu-ți bați joc de munca mea!“ e refrenul bine-cunoscut al chirurgului. Dacă cineva vine în terapie cu o atitudine pasivă, iar tu, la rândul tău, îi răspunzi cu o abordare de genul „să așteptăm să vedem ce se va întâmpla“, atunci riști să apară tăceri lungi, disconfort inutil, iar terapia se poate încheia prematur.

Nu trebuie să pornești de la premisa că un client nou înțelege ce înseamnă procesul terapeutic sau îți înțelege filosofia de viață sau abordarea de lucru. Pentru a putea începe terapia de la o bază comună, este important ca mai întâi să evaluezi experiența lui trecută cu psihoterapia, felul în care înțelege procesul terapeutic și așteptările lui. O componentă de bază a socializării în vederea terapiei este educarea clientului cu privire la faptul că este vorba despre un proces interactiv. Dacă, uneori, medicii sunt mai grăbiți și detestă ca pacientul să-și dea cu părerea, psihoterapia este un proces de colaborare, unul în care clientul și terapeutul lucrează împreună pentru a ajunge la un diagnostic, a rezolva o problemă sau a aborda provocările de zi cu zi.

În psihoterapie ești mai mult un ghid sau un consilier, nu un chirurg. Pacientul nu doar că trebuie să rămână conștient, dar trebuie să fie și cel care depune cel

mai mare efort. Competența ta va fi esențială în descifrarea problemei și în stabilirea planului de bătaie, dar clientul este cel care va trăi pe viu experimentele care îl vor conduce spre schimbarea în bine. Terapeutul va explica și va instrui, dar apoi se va retrage, nu-l va însoți pe pacient în viața lui de zi cu zi. Pacientul este cel care trebuie să pună osul la treabă, să-și încordeze mușchii, să încaseze loviturile și să treacă prin tot procesul de a învăța din greșeli. A ieși pe terenul de luptă al vieții este vital pentru a învăța să-ți educi creierul și corpul să nu se teamă, să se impună și să preia controlul în situațiile dificile.

Cultivă-ți scepticismul

Scepticism: semnul şi chiar dovada unei minţi educate.

JOHN DEWEY

Creierul nostru a evoluat pentru a crede, nu pentru a cântări obiectiv informaţiile şi este esenţial ca terapeutul să nu uite acest lucru. Prin urmare, ne încredem în prejudecăţile cu care am fost educaţi în copilărie, care ne alungă anxietăţile şi ne generează certitudinile, precum şi în acelea legate de tiparele propriei noastre identităţi. Persoanele înţelepte, femei şi bărbaţi, ştiu de mii de ani că sursa multora dintre suferinţele noastre este ataşamentul faţă de propriile noastre credinţe despre noi înşine şi despre lume. Acesta este, de fapt, şi principiul esenţial din învăţăturile lui Aaron Beck şi ale lui Buddha. Imediat după stabilirea unei alianţe terapeutice, este prezentată atitudinea terapeutică a scepticismului. Aceasta se traduce în terapie printr-un principiu de bază: toate gândurile noastre reprezintă perspective, idei şi credinţe care e posibil să fie adevărate şi utile sau nu. Este un proces delicat, mai ales pentru persoanele devotate propriilor perspective asupra lumii, indiferent că vorbim despre regi şi regine sau despre oameni de rând.

La începutul terapiei, eu introduc de obicei indirect noțiunea de scepticism, prezentându-mi gândurile pe care i le împărtășesc clientului ca pe niște ipoteze sau speculații, pentru a evidenția incertitudinea în fața propriilor ideii și pentru a emula o abordare marcată de colaborare. Această poziționare modelează, de asemenea, autocritica și îndoiala, conduce la o atitudine de parteneriat sau explorare și reduce riscul unor reacții defensive din partea clientului la gândurile și sugestiile mele. Cred că obții un avantaj strategic atunci când înveți clientul să-ți imite poziționarea autodubitativă decât dacă i-ai servi direct opinia ta. Dacă clienții pot să învețe abilitatea de a autoreflecta și de a-și chestiona credințele anterioare, atunci înseamnă că ți-ai făcut un aliat terapeutic important.

Ca măsură de precauție, trebuie să știi că sunt și clienți care, cel puțin la început, se află într-un fel de criză și au nevoie să te poată privi ca pe un expert. În astfel de cazuri, poți decide să fii mai directiv pentru a-i ajuta să treacă printr-o anumită situație. La fel se poate întâmpla și cu clienții care au tendința de a vedea totul în alb și negru. E posibil ca astfel de clienți să aibă nevoie să rămână pentru o vreme într-o relație tradițională de genul doctor–pacient până când se consolidează relația terapeutică. A-i învăța ulterior să aibă o atitudine sceptică ar putea fi adecvat sau inadecvat în funcție de apărările, reziliența și capacitatea fiecăruia de autoliniștire. Nu toată lumea e capabilă de metacogniție (să reflecteze asupra propriei gândiri), după cum nu toată lumea se poate privi obiectiv pe sine. Dacă așa stau lucrurile, atunci a încerca să-i înveți cum să fie sceptici față de propria gândire s-ar putea să fie imposibil. Scepticismul față de propria persoană este un concept extrem de abstract.

Credințele au apărut pentru a ne regla anxietatea și a servi ca punct de legătură și de coordonare între membrii aceluiași grup. Nu uita că, atunci când reușești să contești credința unui client, îi iei ceva ce el a folosit pentru a se regla emoțional și a avea un sentiment de siguranță. Obiectivul nostru nu este de a-i plesni pe clienți cu realitatea peste față, ci de a-i ghida către autoobservare în timp ce le oferim o parte din eșafodajul emoțional pe care-l pierd atunci când credințele lor profunde sunt amenințate. Devenim sprijinul de care au nevoie, rămânând implicați suficient de mult timp pentru a deveni parte din memoria, conștiința și reflecția lor de sine.

Fantoma

Eu însămi am avut perioade în care auzeam regulat voci noaptea, când încercam să adorm.

ELISABETH GEORGE

Ideea că aș putea să-mi bântui clienții mi-a apărut după ce foarte mulți dintre ei mi-au spus că „îmi aud vocea“ atunci când se află în fața unei dileme sau se confruntă cu vreo provocare. Își amintesc conversațiile noastre, se întreabă „Ce-ar face Lou?“ și apoi vin la ședință spunând: „O să fii mândru de mine!“
A învăța prin intermediul relațiilor este probabil cea mai primitivă și mai veche strategie pentru transmiterea cunoștințelor de la o persoană la alta. Așa au făcut părinții și profesorii noștri, eroii și toți ceilalți oameni importanți din viața noastră. Când eram coach în corporații, vedeam cum managerii din josul ierarhiei, când se aflau în dificultate, îi imitau pe directorii executivi de succes în strategiile sau prezentările lor. Adesea, subestimăm puterea modelatoare a comportamentelor, atitudinilor și credințelor, pentru că imitarea are loc inconștient, în matricea celuilalt. Oamenii observă și absorb ceea ce facem — cuvintele cântăresc mult mai puțin decât faptele noastre. Părinții care le spun copiilor „Să faci întotdeauna ceea ce spun, nu ceea ce fac eu“ au pierdut de mult lupta.

Când ne aflăm în fața unei situații importante, creierul și mintea noastră declanșează și chiar rememorează experiențele relevante din trecut pe care trebuie să le utilizeze. Când unui adolescent de 14 ani i se oferă iarbă în autobuzul care-l duce la școală, reacția lui depinde de o serie întreagă de factori. Dacă e stresat pentru că și-a petrecut toată noaptea întrebându-se dacă părinții lui se vor întoarce acasă de la un chef, va răspunde într-un fel. Dacă nu are în minte altceva decât materia prin care a trecut în ultimele două zile cu mama lui pentru testul de la istorie, s-ar putea să răspundă în alt fel. Primul adolescent s-ar putea să nu aibă modelul intern al unui părinte ca sursă de siguranță sau să vadă în el însuși vreun motiv de mândrie. Cel de-al doilea s-ar putea gândi cum i-ar frânge inima mamei lui dacă s-ar droga și ar pica testul sau ar fi prins drogat. Abilitatea de a-și imagina și a simți durerea mamei cu ochii minții și prin tot corpul s-ar

putea să-i influențeze decizia. Ne folosim de memorie — sub forma poveștilor, imaginilor și emoțiilor — pentru a ne reaminti și a ne ghida în propriul comportament. Amintirile sunt un fel de hărți ale minții, la care apelăm când trebuie să acționăm sau să luăm decizii.

Oamenii vin adesea în terapie pentru că fac ceva ce n-ar trebui sau pentru că nu fac ceva ce ar trebui să facă. Indiferent de situație, ajung la un punct în care comportamentul înrădăcinat este activat, iar ei repetă în mod reflex ceea ce le este familiar. Pe de o parte, avem femeia care bea primul pahar știind că vor mai urma zece. Pe de altă parte, bărbatul care refuză o promovare pentru că „nu e momentul potrivit“. Astfel de persoane vin la terapie după ce s-au diagnosticat singuri cu alcoolism și teamă de succes. Poate că au o vagă idee ce experiențe și emoții din trecut au legătură cu simptomele lor și poate că au și o listă lungă de încercări eșuate de a se schimba. Ambii au o dificultate legată de inhibare — femeia, de a-și inhiba comportamentul inițial care duce la excesul autodistructiv, iar bărbatul de a-și inhiba teama, oricare ar fi aceasta, care îl face să dea înapoi în fața promovării.

De cele mai multe ori, în terapie nu facem altceva decât să stimulăm și să activăm cortexul vorbind despre provocare pentru a spori conștientizarea și înțelegerea. Se generează astfel o rețea din ce în ce mai vastă de asocieri și conexiuni în minte și în sistemul nervos, conexiuni care accelerează activarea corticală și funcționarea executivă. Când activarea corticală atinge masa critică, reflexele încetează să mai dețină controlul exclusiv asupra comportamentului nostru și devenim capabili să ne gândim la ceea ce facem și să realizăm alte alegeri. Deși până în acest punct nu am avut liber-arbitru, când reușim să aducem gândirea conștientă în ecuație, câștigăm libertatea de a ne angaja în refuzul deliberat. Cu ajutorul gândirii conștiente și al sistemelor corticale executive, apare opțiunea de a spune nu alcoolului și retragerii din fața unei provocări.

Cum să-ți construiești propria lume interioară

Oamenii fericiți își construiesc lumea interioară, cei nefericiți doar dau vina pe cea exterioară.

ANONIM

Lumea interioară este locul imaginar în care ne putem retrage pentru a reflecta, a ne liniști și a lăsa deoparte grijile de zi cu zi. Este un loc dincolo de timp și spațiu, de conformismul social și de grijile legate de supraviețuirea de moment. Lumea interioară include conștientizarea propriului corp, a emoțiilor și a amintirilor noastre. Îmi amintesc cât de tare îmi plăcea, când eram copil, să stau întins în iarbă sub un copac și să mă uit la soare și la nori cum trec printre crengi. Mă întrebam dacă cerul se mișca pe deasupra pământului sau pământul se rotea pe sub cer. Mă gândeam la Univers, îmi imaginam cum e viața de pe alte planete și mă întrebam cum e să fii astronaut. Aceste gânduri și un milion de altele asemenea, de care nimeni din jurul meu nu părea interesat, îmi umpleau mintea în timpul liber. Cu cât petreceam mai multă vreme în lumea mea interioară, cu atât mai elaborată și mai interesantă devenea și cu atât mai mult devenea o parte din viața mea de zi cu zi. M-a ajutat să-mi amintesc cine sunt, să iau decizii singur și să mă gândesc la viitor. De asemenea, mi-a oferit și un refugiu atunci când eram trist sau supărat de ceva și aveam nevoie de timp să reflectez.

Dezvoltându-mi propria lume interioară destul de devreme în viață, mi-am imaginat că toată lumea are o astfel de lume în interior. Trecusem bine de 30 de ani când am început să realizez că mulți oameni nu au o astfel de lume, și mai ales clienții cărora le era extrem de dificil să se autoliniștească. Am înțeles atunci că fără această lume interioară suntem total dependenți de obiecte materiale, ideologii, precum și de cei din jur pentru a ne defini propria identitate. Asta m-a ajutat să înțeleg mai bine de ce se agață oamenii de relații abuzive, de ce sunt atât de vulnerabili la adicții și de ce pun un preț atât de mare pe comparația socială în ce privește averea, puterea și celebritatea.

Este evident că atașamentul față de ceilalți, navigarea lumii fizice și faptul de a avea o teorie a minții referitoare la ceilalți sunt toate abilități străvechi pe care le avem în comun cu rudele noastre primate. Prin contrast, crearea unei lumi interioare pare să fie o achiziție evoluționistă de dată mai recentă. Conștientizarea de sine și crearea unei lumi interioare sunt abilități pe care trebuie să le descoperim, să ni le dezvoltăm și să le cultivăm în timp. Oamenii pe care îi întâlnesc și cărora le lipsește experiența unei lumi interioare au crescut cel mai adesea printre alții cărora le lipsea autoreflexivitatea. Poate au avut un părinte narcisic sau o suferință considerabilă în familie, factori care i-au

determinat să-şi concentreze atenţia exclusiv pe supravieţuire. Un aspect important în dezvoltarea unei lumi interioare este acela de a avea cel puţin o persoană în viaţa ta care să fie curioasă să înţeleagă ce gândeşti şi ce simţi. Eu am fost norocos să fiu un copil înconjurat de mai mulţi adulţi cărora le făcea plăcere să-şi petreacă timpul cu mine, să vorbească cu mine şi să fie interesaţi de ideile şi părerile mele.

Cei care însă au fost nevoiţi să supravieţuiască unor greutăţi ca abuzul, războiul sau genocidul trăiesc într-o stare de exil interior. Ei rămân vigilenţi faţă de lumea interioară, cu un ochi permanent deschis la pericolul care pândeşte. A le cere să-şi închidă ochii şi să-şi elibereze mintea îi umple cu anxietate şi groază. Şi, dacă sunt totuşi capabili să se detaşeze de stimulii externi şi să privească în interior, sunt copleşiţi instantaneu de ce văd acolo. Cum îmi spunea unul dintre clienţii mei: „Când mă uit înăuntru, nu văd decât sânge şi geamuri sparte“. Aceşti oameni trăiesc într-un fel de apărare maniacală care îi ţine permanent ocupaţi pentru a nu fi distraşi de gândurile lor şi a fi cu un pas înaintea sentimentelor lor. Ca mulţi alţii, şi eu am considerat că mi se cuvin anii în care m-am simţit în siguranţă în copilărie, dar mulţi oameni nu sunt atât de norocoşi şi trebuie să rămână permanent vigilenţi în faţa ameninţărilor externe şi a demonilor interiori.

O lume interioară este ceva ce creăm şi dezvoltăm de-a lungul multor ani. Pentru a putea face asta, avem nevoie în primul rând de o îngrijire adecvată şi de siguranţă fizică, înconjuraţi de persoane curioase în legătură cu ce gândim, simţim şi trăim. În cazul părinţilor narcisici, copiii intră adesea în viaţa adultă prea puţin conştienţi de sine, dar capabili de o cunoaştere elaborată a celorlalţi.

În loc să fie oglindiţi de părinţii lor şi să se descopere pe sine, ei au fost nevoiţi să răspundă nevoilor părinţilor şi să privească lumea (şi pe ei înşişi) prin ochii părinţilor lor, iar mai târziu, prin ochii celorlalţi. O astfel de perspectivă este modelată de îngrijitorii care nu au nicio curiozitate faţă de copilul lor, ci îl privesc ca pe o extensie a propriilor nevoi. Am avut clienţi crescuţi în Germania sub directivele naziste de educare a copiilor, cu tehnici destinate să-i împiedice pe copii să-şi dezvolte sentimentul individualităţii, cu scopul de a deveni instrumente utile pentru partid. Clienţii crescuţi în culturi colectiviste vor confunda cu uşurinţă lumea interioară cu egoismul şi lipsa de respect la adresa celorlalţi. Lumea interioară a copilului rămâne astfel nedezvoltată din cauză că este neglijată, că exteriorul este tot ce contează, că îngrijitorii sunt centraţi pe sine şi din multe alte motive.

Prin urmare, ca terapeuți, nu trebuie să pornim de la premisa că un client are o lume interioară, un sentiment al sinelui sau măcar nişte limite personale bine definite. Dat fiind că sinele este un construct imaginar, el poate fi construit în maniera care se adaptează cel mai bine pentru a supraviețui în cadrul familiei de origine. Pentru mulți clienți, terapia ar putea fi prima relație care le oferă spațiul și timpul necesare pentru a reflecta asupra lor înșiși și a-și crea un sentiment de sine.

Poți evalua dacă un client are lumea sa interioară prin ceea ce spune şi nu spune despre sine, despre relațiile sale și despre experiențele zilnice. Cei care trăiesc în afara lor înşişi au doar motivații și preocupări orientate înspre exterior și nu fac niciodată referire la experiența subiectivă atunci când își descriu relațiile și cariera. Eu îmi întreb adesea clienții la ce se gândesc atunci când tac în timpul ședinței sau îi întreb ceva de genul: „Când ești singur, într-o după-amiază liniștită de duminică, ce gânduri îți trec prin minte?“ Dacă spun ceva precum „Asta nu se întâmplă niciodată“, de obicei insist un pic și mai întreb de câteva ori același lucru sub altă formă. Dacă îl întrebi pe un client dacă a plecat vreodată singur într-o excursie, iar el răspunde cu „De ce-aș face ceva atât de stupid?“, atunci poți să deduci că simte nevoia să fie activ, implicat și preocupat de altceva pentru a evita anxietatea, depresia sau ceva mai rău. Astfel de oameni nu au de obicei lumea lor interioară și nici capacitatea de a fi singuri.

Când înțelegi că unui client de-ai tăi îi lipsește subiectivitatea și nu are o lume interioară, dar tu consideri că l-ar ajuta să aibă una, ai putea încerca să-l ajuți să o construiască. Eu încep de obicei focalizându-mă pe corp, pentru a spori conștientizarea somatică. Le cer, de exemplu, să-și imagineze cum își mută atenția de la o parte a corpului la alta pentru a descoperi dacă există vreo tensiune musculară, vreo senzație sau vreun sentiment legat de partea respectivă a corpului. Acest exercițiu îi poate ajuta să construiască un spațiu tridimensional în interiorul lor. Lucrez apoi la dezvoltarea acestui spațiu, ce poate fi o cameră confortabilă pe care o pot decora ei înșiși așa cum își doresc. Acesta va fi refugiul lor interior pentru momentul în care vor avea nevoie să se retragă într-un spațiu sigur. Utilitatea acestui exercițiu depinde de abilitatea lor de a gestiona stresul cauzat de exercițiu, de imaginația lor și de creativitatea ta.

Construirea unei lumi interioare nu trebuie să fie ceva extrem de serios, un pic de umor și de joacă pot fi chiar utile în atenuarea stresului. Și-ar putea imagina cum ar fi să se dea într-o roată într-un parc de distracții sau să plutească cu barca pe un lac. S-ar putea chiar să te invite să mergeți împreună printr-o pădure sau pe

o insulă ori pe lună, și destinația poate fi oricând schimbată dacă clientul realizează că i-ar plăcea mai degrabă să fie pe o plajă, sub soarele tropical. Important e ca ei să creeze un loc imaginar în care să se simtă în siguranță pentru a-și putea explora sentimentele, gândurile și senzațiile fizice. E bine chiar să reveniți în fiecare ședință la acest loc sigur și poți să le sugerezi să-l viziteze zilnic între ședințe pentru a-l face să devină cât mai real și mai disponibil pentru ei.

Clienții care nu au un sentiment de sine trăiesc de obicei un sentiment copleșitor de rușine, pe care încearcă să-l controleze prin perfecționism sau să-l anuleze prin distragerea atenției, prin compulsii și adicții. Adesea, nu conștientizează ce simt, ce le place sau ce și-ar dori să facă. Au învățat să nu aibă nicio părere, să nu se impună în vreun fel sau să nu lase vreo urmă. Capacitatea autoreflexivă și lumea interioară sunt achiziții evoluționiste și de dezvoltare complexe. Ele necesită o teorie a minții, conștientizarea propriilor emoții și stări somatice, precum și capacitatea de a ne vedea pe noi înșine așa cum ne-ar putea vedea ceilalți — un fel de autoobiectificare. Se bazează, de asemenea, pe capacitatea noastră de a ne regla emoțiile într-atât de mult încât să ne putem vedea pe noi înșine fără filtrele și apărările care ne calmează anxietățile. Toate aceste abilități pot contribui la a deveni stăpâni pe noi înșine, conștienți de noi înșine, conducătorii propriilor noastre vieți.

Când mai puțin înseamnă mai mult

Simplitatea este forma supremă de sofisticare.

LEONARDO DA VINCI

Este de înțeles că terapeuții începători sunt nesiguri în legătură cu abilitățile și cunoștințele lor (o poziție mult superioară pentru a începe să profesezi față de certitudinea falsă). Tind să se evalueze în funcție de cât de ușor se descurcă cu

detaliile tehnice legate de diagnostic și tratament, o rămășiță din timpul cursurilor. Pe de altă parte, terapeuții începători realizează mult prea puțin cât de multe au de oferit clienților lor doar prin a fi oameni. Dat fiind că terapeuții, ca toți ceilalți oameni, se luptă cu sentimente de rușine fundamentală, ei tind să se subevalueze pe ei înșiși ca oameni și să se concentreze pe necesitatea de a veni cu răspunsuri care sună inteligent. Acest lucru duce la o lipsă de autenticitate în relația terapeutică și o poate transforma mai degrabă într-o dezbatere intelectuală decât într-o legătură emoțională vindecătoare.

Amintește-ți mereu că a fi în rolul de terapeut aduce cu sine credibilitatea, fie ea meritată sau nu. În plus, simplul fapt că tu nu ești clientul tău înseamnă deja că ai o perspectivă asupra lor pe care ei nu o au. De obicei, în ședințele de început, eu nu fac interpretări, nu vin cu sugestii și nici nu dau sfaturi, ci creez doar un spațiu sigur în care stau liniștit și calm în timp ce ascult cu atenție. Vreau să aud ce au să-mi spună, să înțeleg ce simt și, în cele din urmă, să-i ajut să se simtă văzuți, simțiți și auziți. Abilitățile de care mă folosesc sunt atenția concentrată, dorința de a înțelege experiențele lor și amintirea faptului că trebuie să pun cât mai multe întrebări și să nu fac presupuneri. Ignoranța și curiozitatea mea îmi permit să reflectez asupra experiențelor în prezența unui observator interesat.

Când avea în jur de 11 ani, fiul meu m-a rugat să-l ajut să-și facă temele. De obicei o ruga pe mama lui să-l ajute, deci am fost fericit că m-a rugat. Mi-am căutat un scaun, l-am tras lângă el și am început să mă uit pe ce făcuse până atunci. În jurul calculatorului erau împrăștiate o grămadă de hârtii, iar el părea că se apucase deja de treabă. M-am uitat să văd dacă puteam să-l ajut cu ceva și am observat câteva greșeli de ortografie pe ecran. „Scuză-mă, dragule“, am zis și, arătând spre ecran, i-am spus că văzusem câteva greșeli pe care trebuia să le corecteze.

„Tată!“ a răspuns, „mă concentrez!“ și mi-a respins contribuția. M-am simțit un pic rănit, dar mi-am conținut sentimentele și am așteptat să-mi ceară el ajutor.

După câteva minute, mi-a descris la ce lucra și cât de dificil îi era să găsească un mod de a conecta două părți diferite ale unei povești. În timp ce-mi spunea poveștile, am încercat să-i fac o sugestie, dar a șușuit ca eu să tac, spunându-mi că încerca să gândească, iar eu îl întrerupeam. „Chiar vrei să te ajut?“ l-am întrebat. „Da, dar nu mai vorbi.“ M-am simțit rănit din nou și m-am ridicat să plec. Când eram în picioare, m-a întrebat „Unde pleci?“ „Am treabă“, am spus, „iar tu nu ai nevoie de ajutorul meu cu adevărat.“ Am părăsit camera în

protestele lui și m-am retras să-mi ling rănile. De ce mă mai rugase să-l ajut dacă nu m-a lăsat? Ce-mi scăpa?

M-am dus înapoi în cameră și i-am spus că-mi părea rău că plecasem și că mi-ar plăcea să-l ajut și m-am așezat a doua oară lângă el. De această dată, în loc să mă uit peste ce făcuse, m-am lăsat pe spate și am rămas tăcut, observându-l. Din când în când, îmi mai spunea vreo idee la care se gândise sau o conexiune pe care tocmai o făcuse. Eu îl complimentam, îl băteam pe spate și îi spuneam „Bravo!“ Totul a durat cam o oră până când a anunțat: „Am terminat!“

„Super“, am zis, „acum ce-ar fi să ne relaxăm un pic la televizor sau să jucăm ceva?“ Ne-am ridicat, ne-am luat o gustare și ne-am așezat cu picioarele sub noi la televizor. În timp ce așteptam să înceapă emisiunea, l-am întrebat dacă îi fusesem de vreun ajutor la teme. S-a uitat la mine perplex și a spus: „Ai fost extraordinar!“ Mă învățase să fac ce avea el nevoie să fac și într-un final pricepusem și eu. Tot ce pot să spun e că probabil avea nevoie de compania mea, poate pentru reglarea emoțională pe care eu nu-mi dădusem seama că o necesita. Mi-am amintit că atunci când era foarte mic îi plăcea teribil să se uite la Peter Pan și aștepta nerăbdător să apară Căpitanul Hook și crocodilul care înghițise ceasul. Chiar înainte de apariția lor, se îngrămădea în spatele meu și se baricada cu perne.

Odată, m-am întors să-i spun ceva, iar el era terifiat! Tremura, gura îi rămăsese larg deschisă și dădea din mâini ca și cum ar fi vrut să aplaude, dar fără să atingă palmele. Am simțit imediat un val de protecție față de el, m-am pus în fața lui și am blocat ecranul. A început să țipe și s-a suit pe mine pentru a-l putea vedea pe Hook. Era țintuit de ecran. Eram uimit că nu voia să-l feresc de Hook, voia doar să fiu acolo dacă lucrurile ar fi scăpat de sub control. Poate că și cu temele a fost la fel, nu erau suficient de înspăimântătoare pentru a-l face să tremure, dar suficient de anxiogene pentru a-și avea refugiul aproape. Când mi-a cerut ajutorul, mi-a solicitat de fapt prezența. Nu e ușor să crești un tată, dar, ușor-ușor, crește el.

CAPITOLUL 8. Mintea din corp

Fiecare contractură musculară conține istoria și semnificația originii sale.

WILHELM REICH

În cartea mea anterioară, The Making of a Therapist, m-am referit scurt la Wilhelm Reich și la ideile lui despre cum să înțelegem și să abordăm rezistențele. N-am vrut să intru în detalii, întrucât ideile sale sunt un pic prea complicate pentru terapeuții începători. Dar a venit momentul. Wilhelm Reich a fost medicul și psihanalistul care a condus clinica[3] lui Sigmund Freud în Viena anilor ’20. În timp, el și-a dezvoltat propriile teorii analitice despre apărări și, în cele din urmă, el și Freud s-au despărțit din cauza diferențelor de opinie. Lucrarea Annei Freud, devenită clasică, Eul și mecanismele de apărare (1936), avea să fie puternic influențată de teoriile sale, în ciuda acelei despărțiri.

Tehnicile și teoriile lui Reich despre cum apărările sunt păstrate în corp au condus la dezvoltarea masajului psihoterapeutic Rolfing, la terapia Gestalt și la multe dintre psihoterapiile somatice din prezent. Deși gândirea sa a exercitat o influență profundă de-a lungul istoriei psihoterapiei, a fost marginalizat pentru că scrierile sale erau considerate radicale, cu o încărcătură sexuală prea mare și nepopulare politic. Istoria vieții sale este fascinantă și mult prea complexă pentru a putea fi discutată aici, dar, dacă ești interesat, te încurajez să-i citești biografia, Fury on Earth, scrisă de Myron Sharaf. Acum ne vom concentra pe teoria sa centrală despre analiza caracterului, pe care Reich o descrie în detaliu în prima jumătate a cărții sale cu același titlu.

Apărările emoționale încastrate în corp

Gândește-te la corpul-minte ca la un câmp de informații și energie… Așa vei înțelege că emoțiile sunt peste tot în corp.

CANDACE PERTH

Reich a privit dincolo de cuvintele clientului și s-a concentrat pe corpul și comportamentul acestuia. El a descris cum mișcările fizice, postura și atitudinile interpersonale pot încapsula experiențe dureroase și apărările dezvoltate pentru a ne proteja împotriva acestor experiențe. De aceea a insistat ca terapeuții să învețe cum să interpreteze postura, idiosincraziile și gesturile clienților în relația transferențială. Pentru Reich, toate acestea sunt manifestări ale apărărilor care îi protejează pe clienți, dar care, totodată, le limitează creșterea și dezvoltarea. Poate că adulții nu-și mai amintesc ce li s-a întâmplat sau cum au făcut față stresului în primii ani de viață, dar corpul lor nu uită nimic. Aceste informații sunt la îndemâna noastră dacă învățăm cum să le detectăm și să le descifrăm semnificația.

Ideea centrală a analizei caracteriale este că mintea și trupul sunt un tot unitar. Traumele prin care trecem și apărările pe care le dezvoltăm ne modelează nu doar mintea, ci și creierul și activitatea musculară, osoasă și motorie. În zilele noastre, această perspectivă este larg acceptată, dar acum un secol, când mintea și corpul erau privite ca fiind separate și distincte, a fost de-a dreptul revoluționară.

Apărările psihice — sau armura caracterială, cum o numește Reich — erau întruchipate în postura și atitudinile clientului, oferind informații suplimentare despre istoria sa de viață, dincolo de materialul disponibil conștiinței și de amintirile sale autobiografice. Reich credea că felul în care se comportă un client și calitatea relației terapeutice reprezentau manifestarea directă a apărărilor sale în fața pericolelor reale sau imaginare din copilărie. Cuvintele pot să-l inducă în eroare atât pe client, cât și pe terapeut, dar corpul nu știe cum să mintă.

Starea creierului și a minții noastre se manifestă întotdeauna prin mușchi (mai ales cei faciali), prin direcția privirii, prin ritmul și profunzimea respirației, prin tonul vocii, prin mișcarea mâinilor ș.a.m.d. Reich i-a încurajat pe terapeuți să

privească dincolo de cuvinte și să observe cu atenție persoana clientului în totalitatea ei. De exemplu, frica din timpul copilăriei ar putea declanșa la adult respirația superficială și tensiunea umerilor, atunci când acesta este expus la stimuli care îi amintesc inconștient de traumele timpurii. Clientul îți spune cu toată sinceritatea că se simte bine și totuși, prin intermediul schimbărilor pe care le observi în respirația și postura lui, surprinzi o manifestare paralelă a memoriei sale implicite.

Un alt exemplu ar fi cel al copilului care — din cauza unor părinți insensibili sau care l-au supus la umilințe — învață să se protejeze de tot ceea ce vine de la ceilalți și trimite mereu un mesager în locul lui, un sine fals, pentru a putea funcționa în lume. Acest sine fals poate fi politicos și ascultător, dar nu are încredere în nimic din ceea ce fac sau spun ceilalți. Ca adulți, aceștia vor continua să trăiască asemenea copilului izolat care au fost nevoiți să fie pentru a putea supraviețui în copilărie. Se pot convinge chiar că sinele fals este adevăratul lor sine. În prezent descoperim că astfel de experiențe timpurii chiar alterează dezvoltarea creierului în moduri care limitează și distorsionează receptarea informațiilor senzoriale și sociale, cu scopul de a ne proteja de un mediu ostil.

Dat fiind că armura caracterială este organizată în interiorul sistemelor memoriei implicite și procedurale, aproape întotdeauna rămâne invizibilă pentru posesorul ei, chiar și atunci când tiparele de comportament îi sunt evidențiate în mod repetat. Clientul nu va aduce în discuție armura caracterială, pentru că nu este conștient de existența ei. Într-un fel, e ca o prismă invizibilă prin care clientul privește lumea, îi interpretează semnificațiile și își trăiește viața. El e incapabil să vadă impactul negativ al acestei armuri asupra relațiilor și muncii sale, atribuindu-și problemele unor cauze externe. Credința lui în aceste cauze externe este adesea de nezdruncinat. Pentru a-l face să ia în considerare faptul că propriul comportament ar putea contribui la problemele sale, trebuie să acumulăm suficiente dovezi și apoi să i le prezentăm într-o manieră adecvată. O persoană cu apărări narcisice puternice se va ține cu dinții de ele, deoarece este prea vulnerabilă pentru a tolera experiența propriilor imperfecțiuni.

Terapeutul care crede că nu există decât conținutul de la suprafață tinde să supraestimeze ce spune clientul, ceea ce conduce la ceea ce Reich (1945) numea „o înțelegere catastrofală a suprafeței psihicului“. Catastrofală în sensul că, în timp ce clientul și terapeutul sunt convinși că terapia are loc, armura caracterială rămâne intactă, iar simptomele, nerezolvate. Tocmai această supraestimare a conținutului verbalizat — prin dezgroparea credințelor profunde, rememorarea

amintirilor traumatice, analizarea viselor şi alte astfel de tehnici — conduce la o stagnare în terapie. Deşi clientul e cooperant şi chiar apreciativ faţă de terapeut, cooperarea şi aprecierea lui ar putea fi nişte cărămizi dintr-un zid în spatele căruia se află neîncrederea, scepticismul, condescendenţa sau dispreţul faţă de terapie şi terapeut, un fel de a spune: „Poate că treaba asta îi ajută pe alţii, dar pe mine, nu“.

Provocarea terapeutului

Ceea ce mă interesează în viaţă e curiozitatea, să mă simt provocat şi să particip la o luptă cinstită, cu victoriile şi înfrângerile ei.

PAULO COELHO

Dat fiind că armura caracterială este invizibilă pentru client, înseamnă că treaba terapeutului este de a-l ajuta să devină conştient de această armură şi de relaţia sa cu problemele pentru care caută ajutor. Acest proces este o mare provocare pentru terapeut. În relaţiile noastre de zi cu zi noi operăm conform unei convenţii sociale de genul: „Nu te demasc, dacă nu mă demaşti“. Adevărata terapie încalcă această convenţie şi-l expune pe terapeut la riscul de a se confrunta cu transferul negativ al clientului. Transferul negativ este cu atât mai greu de gestionat de către terapeuţii care, din cauza propriei lor armuri caracteriale, evită conflictul sau sunt terifiaţi de furia clientului sau de confruntarea cu acesta.

A explora transferul negativ al clientului necesită concentrarea atenţiei pe aici-şi-acum, şi nu pe subiectele călduţe din afara interacţiunii terapeutice. Pentru a face progrese, clientul trebuie mai întâi să devină conştient de armura sa caracterială şi să înţeleagă rolul ei de apărare împotriva anxietăţii, durerii şi pierderii. În al doilea rând, armura trebuie să devină ego-distonică, cu alte cuvinte, clientul trebuie să ajungă s-o resimtă ca fiind neconcordantă cu sinele său sau cu persoana care-şi doreşte să devină. El trebuie s-o vadă ca pe un set de simptome separate de sinele său, astfel încât terapia să se poată concentra pe armură. Aşa cum spunea Reich, e important ca pacientul să ajungă să înţeleagă în primul rând

că manifestă o rezistență, apoi cum manifestă acea rezistență și, în cele din urmă, împotriva a ce. Odată ce facem această diferențiere, clientul poate smulge armura, îi poate înțelege impactul și poate experimenta diverse lucruri pentru a învăța și a exersa schimbarea.

Treaba terapeutului este de a face vizibilă armura — de a-l face pe rege să realizeze că e dezbrăcat —, și este una dificilă. Atât de dificilă încât, cu cât îți reușește mai bine, cu atât reacțiile emoționale ale clientului tău vor fi mai puternice și, adesea, direcționate către tine. A face vizibilă o apărare poate duce și la slăbirea capacității ei de a ne proteja de anumite emoții, apărarea devenind astfel inutilă. Prin urmare, conștientul clientului nu mai este protejat de emoțiile dificile de care armura trebuia să-l ferească. De exemplu, dacă reușești să-l ajuți pe un client să-și vadă propria grandiozitate ca pe o apărare în fața sentimentelor de rușine, el ar putea veni în contact cu sentimentele primare de abandon pe care le-a simțit la începutul vieții. În absența apărărilor narcisice care l-au protejat, e azvârlit înapoi în timp, într-un trecut dureros în care era vulnerabil, singur și terifiat.

De exemplu, un client a venit în terapie plângându-se că familia și prietenii lui erau toți niște fraieri și niște „molâi“ care îl acuzau că este răutăcios și ostil. „Unde-a ajuns lumea asta?“ a început el, „când au devenit toți niște îngeraşi?“ Venise la terapie doar pentru că soția îl amenințase că divorțează și insistase că trebuie să caute ajutor. Adevărul era că, chiar și atunci când pretindea că e relaxat, arăta mânios, tensionat și pregătit să atace. Timp de câteva luni, i-am tot comunicat aceste impresii cu delicatețe, iar cu timpul a început să-și conștientizeze tensiunea din corp și să înțeleagă ce voiam să spun prin „poziția de luptă“. A fost esențial însă ca postura sa defensivă să fie mai întâi validată ca fiind o apărare dezvoltată pentru a putea supraviețui în copilărie, cu o mamă violentă și într-un cartier plin de pericole. Prima lui reacție era mereu de a vedea totul ca pe o luptă, de a se înfuria rapid și a răspunde defensiv la aproape orice i se spunea.

Nu a fost un proces ușor. Transferul negativ a fost unul semnificativ, făcându-l să-mi spună lucruri de genul: „Să nu-mi spui că și tu ești vreun îngeraș!“ sau „Cum supraviețuiești fiind așa de sensibil?“ A trebuit să tolerez aceste atacuri și să rămân concentrat pe mesaj. Am făcut de nenumărate ori conexiunea dintre atitudinea lui față de mine, lupta lui pentru supraviețuire din copilărie și faptul că acum nu mai trăia în acea lume. S-a străduit foarte mult să accepte că în viața lui din prezent lupta nu mai era necesară și că a continua lupta ar fi însemnat să

pună în pericol tot ce realizase. „Doctore, tu vrei să mă faci să mă împrietenesc cu îngerașul din mine“, mi-a spus el. În acest travaliu, ori de câte ori îi apăreau amintiri dureroase și violente din copilăria lui, regresa în poziția de luptă. Dar a perseverat și, în încercările lui de a testa dacă era cu adevărat în siguranță, a început să se simtă din ce în ce mai relaxat și mai vulnerabil față de cei din jur. În mintea lui știa că e în siguranță, dar corpul lui încă nu era convins. În cele din urmă, încet, în ritmul lui, a trecut de la război la viața pe timp de pace.

La cealaltă extremă, armura caracterială se poate manifesta și sub alte forme: clientul cuminte care aprobă tot ce spui, dar refuză să aplice ceva din terapie în viața de zi cu zi, clientul rigid și convențional care funcționează după reguli, clientul care nu poate simți nimic și care își trăiește viața compulsiv sau clientul care râde în secret pe seama terapeutului și a celorlalți. Toți acești clienți manifestă o formă comună de armură caracterială, dezvoltată inițial ca o adaptare la atașamentele perturbate și la lipsa acordajului din copilărie.

Cele mai multe forme de manifestare ale armurii caracteriale implică aducerea în prim-plan de către client a unui material al cărui scop va fi să-l țină ocupat pe terapeut, departe de aspectele-cheie ale poveștii din profunzime. Treaba terapeutului este de a privi dincolo de aceste apărări și de a le conceptualiza originea și scopul. Apoi, trebuie să orientăm în mod sistematic interacțiunea în direcția adevăratelor probleme, fără să mușcăm momeala clientului. Iată de ce Reich spune că nu e niciodată prea devreme pentru a aborda rezistențele, mai ales cele transferențiale, și că interpretările legate de materialul inconștient nu trebuie amânate prea mult. Această abordare a fost un bobârnac evident dat mentorului său, Freud, dar un pas important în dezvoltarea psihoterapiei.

Este important să reținem aici că armura caracterială apare la o vârstă fragedă, la care creierul copilului este imatur. Părinții — atât cei buni, cât și cei răi —, sunt priviți ca niște zei, iar interacțiunile puternic încărcate emoțional sunt trăite ca fiind chestiuni de viață și de moarte. Dat fiind că un creier imatur procesează toate informațiile dintr-o poziție egocentrică, toate aspectele din viața copilului — furia, frica, violența domestică, abandonul, moartea unui părinte — sunt resimțite ca fiind responsabilitatea lor. Copiii se învinovățesc pe ei înșiși pentru toată suferința din jurul lor — așa cum și Reich s-a învinovățit pentru sinuciderea mamei sale —, iar armura caracterială este construită pentru a gestiona aceste experiențe copleșitoare emoțional. Soliditatea armurii este în general direct proporțională cu trauma care a dus la construirea armurii respective.

Dacă, inițial, armura caracterială este creată de client pentru a se proteja de durerea și anxietatea provocate de mediul extern, ea devine ulterior o carapace rigidă care îi limitează viața. Acesta este motivul, după părerea lui Reich, pentru care oamenii au tendința de a rămâne bolnavi și de a se angaja repetitiv în comportamente nesănătoase și autodistructive. Prin opoziție cu Freud, care credea că repetăm comportamentele irațională dintr-un efort inconștient de a ne vindeca, Reich credea că reacționăm la lumea exterioară prin prisma apărărilor noastre timpurii, ceea ce duce la tipare de comportament autodistructiv. Ca să reformulăm, armura caracterială creează strategiile prin care copilul face față lumii înconjurătoare, în timp ce, la adult, ea eșuează în mod repetat să-l mai ajute în situațiile de viață și în relații.

Dat fiind că pentru noi aceste strategii invizibile devin un fel de rațiune, continuăm să le folosim și ca adulți, dar eșuăm în mod repetat. Cu alte cuvinte, funcționăm după o logică din copilărie, dar care nu se mai potrivește vieții de adult. Când terapeuții nu înțeleg acest proces subiacent, ratează și complexitatea adaptării la traumele timpurii și îl învinovățesc pe client că nu vrea să se vindece. Astfel de idei protejează Eul terapeutului și îl ajută să evite asumarea responsabilității pentru eșecul terapeutic.

Reich ar spune astăzi că armura caracterială pune sub semnul întrebării atât conceptele freudiene, cât și cele rogersiene conform cărora direcția terapiei ar trebui lăsată în seama clientului. Dacă Reich ar avea dreptate, atunci am fi în situația unor lungi perioade în care terapia ar fi orientată într-o direcție greșită. Atât Freud, cât și Rogers au adus contraargumente legitime la poziția lui Reich, iar astăzi suntem liberi să alegem abordarea și strategiile pe care le dorim.

Transferul negativ

Dacă nu ne-am mai înfuria niciodată, atunci la ce bun să mai fim prieteni?

GEORGE ELIOT

Conform lui Reich, unul dintre motivele-cheie pentru stagnarea din terapie este că terapeutul nu reușește să identifice, să verbalizeze și să proceseze transferul negativ. Este logic că transferul negativ se află în apropierea apărărilor structurale, pentru că armura însăși se naște din fricile și eșecurile în acordaj din perioada de început a vieții. Reacțiile la aceste eșecuri devin baza atașamentului nesecurizant și a furiei la adresa celor de care am avut nevoie să fie lângă noi. Manifestările transferului negativ variază de la țipat, lovit, spart lucruri în cabinet și până la microagresiuni subtile, ușor de ratat dacă nu le cauți. Am avut clienți care îmi criticau foarte delicat hainele, se ofereau să mă plătească mai mult pentru că părea că o duc prost sau îmi spuneau că interpretările mele erau „simpatice“. Aș fi putut să mă scutur rapid de astfel de momente, să le ratez complet, să mi se pară normale sau, mai rău, aș fi putut să-mi accesez propria rușine și să transform terapia într-o apărare a Eului meu.

Apărările clientului față de ceilalți devin manifeste în timpul transferului, ținându-l „în spatele unui zid“, după cum spunea unul dintre clienții mei. Din spatele acestui zid clientul își gestionează identitatea din terapie, așa cum a făcut și în copilăria timpurie în relația cu figurile centrale de atașament. Astfel, conținutul terapiei poate deveni o manevră defensivă folosită de personalitatea (avatarul) pe care clientul o trimite la înaintare, pentru ca el să rămână în siguranță în spatele zidului. Tocmai în astfel de momente este esențial ca terapeutul să se concentreze pe transfer, pe armura caracterială și pe aici-și-acum pentru ca terapia să progreseze.

Dificultatea acestei abordări și pericolele pe care le resimte clientul pot fi depășite doar printr-o puternică motivație de a se vindeca din partea clientului și printr-o alianță terapeutică solidă. Partea din client care este devotată procesului de vindecare trebuie să fie bine aliniată cu terapeutul, pentru ca împreună să-l poată înțelege pe copilul speriat din interiorul clientului. Când clienții se comportă aparent incoerent, ilogic sau defensiv, ne străduim să le stârnim curiozitatea cu privire la care parte din ei înșiși ar putea fi implicată în manevrele defensive. Faptul că un client reușește să spună: „Vreau să știi că sunt furios pe tine și îmi vine să plec“ în loc să o facă ne arată că a devenit curios în legătură cu experiența transferențială. A învățat că astfel de emoții (când nu sunt o reacție la greșelile reale ale terapeutului) fac parte din sistemele aferente memoriei implicite și sunt, foarte probabil, defensive. „Ești un terapeut prost“ se transformă treptat în „Mă întreb de ce mă enervezi în halul ăsta“, care devine

„Sunt nervos pe tata“, reflectând trecerea de la acting-out la acting-in.

Cum ajungi la sentimente

Avantajul emoțiilor este că ne fac să ne rătăcim.

OSCAR WILDE

Cei mai mulți terapeuți au cel puțin o idee vagă că sentimentele sunt importante, de aceea și adoră să întrebe: „Și asta cum vă face să vă simțiți?“ — o întrebare complet rezonabilă, care uneori chiar te duce unde vrei să ajungi. Mult prea des însă terapeutul continuă să pună întrebări și devine din ce în ce mai frustrat de răspunsurile evazive pe care le primește. Disocierea emoțiilor și a senzațiilor corporale de planul conștient ar putea fi o dovadă a apărărilor invizibile și a armurii caracteriale. Clienții care intelectualizează răspund cu gânduri în loc de sentimente, cei care au preluat responsabilitățile părinților în copilărie ar putea răspunde cu ce-și imaginează că se așteaptă de la ei să simtă, dar sunt și clienți care caută în interior și nu găsesc nimic acolo.

Eu am început să practic având convingerea naivă că toată lumea este capabilă să conștientizeze ceea ce simte. Credeam că doar cei care își refulează sentimentele, le neagă sau manifestă o rezistență sunt incapabili să exprime ceea ce simt. Experiența, combinată cu înțelegerea felului în care sunt procesate emoțiile în creier, m-a făcut să-mi schimb modul de gândire. Acum cred că unii dintre clienții noștri nu sunt nici măcar conștienți de propriile senzații și sentimente.

A-i întreba pe clienți la nesfârșit ce simt îi face să se simtă frustrați, rușinați sau furioși. Clienții cu scheme de atașament evitante sau dezorganizate, sau cei hipersensibili la stimuli s-ar putea să nu aibă nici cea mai vagă idee cum să răspundă la astfel de întrebări. Alții vor inventa niște emoții doar ca să nu-i mai

chinuim. A fi capabil să identifici ce simți și să verbalizezi aceste sentimente este o abilitate pe care o învățăm în copilărie, când suntem oglindiți de cei din jur și ajutați să găsim cuvintele care se potrivesc stărilor noastre.

Dacă accepți posibilitatea că nu toată lumea știe ce simte în legătură cu oricare subiect, pasul următor este să-ți faci o teorie despre cauze. Dacă este vorba despre un deficit în dezvoltarea neuronală sau despre un sindrom de deconectare (de exemplu, autism sau alexitimie), atunci psihoterapia nu ar fi folositoare. Dacă totuși este vorba despre o inabilitate a clientului de a detecta și de a-și exprima sentimentele ca rezultat al unui deficit timpuriu de oglindire, atunci acest deficit ar putea fi un punct focal foarte important al terapiei. Psihoterapia seamănă foarte mult cu procesul de creștere a copiilor, folosind strategii similare acordajului activ și oglindirii.

Imaginează-ți că te afli în fața copilului tău în vârstă de un an, care tocmai a terminat de mâncat o cupă de înghețată. În timp ce se uită la cupa goală, expresia facială i se schimbă de la plăcere la neplăcere. Poți să-ți dai seama fără probleme că ar mai vrea niște înghețată și cupa goală îl enervează. Când expresia lui facială se schimbă de la îmbufnare la lacrimi, propria ta expresie s-ar putea schimba de la plăcere la tristețe, oglindind-o pe a lui. S-ar putea să spui ceva de genul: „Of, dragule, înghețata ta s-a terminat și tu mai vrei! Te-ai întristat că s-a terminat?“ Apoi vezi cum tristețea de pe fața lui este înlocuită de furie, în timp ce lovește masa cu lingurița și aruncă recipientul pe podea. Atunci îi spui: „Vai de mine, erai trist că înghețata s-a terminat, iar acum pari furios!“ Evident că acestea sunt doar bănuielile tale despre starea lui internă, dar cred că sunt niște bănuieli destul de corecte.

Acordajul emoțional, imitarea expresiilor faciale ale copilului și transpunerea sentimentelor lui în cuvinte fac parte din procesul de oglindire. Din astfel de nenumărate interacțiuni copilul învață că (1) senzațiile corporale sunt legate de emoțiile sale; (2) emoțiile sale sunt văzute de ceilalți și (3) există cuvinte care descriu aceste sentimente, cuvinte care pot fi împărtășite cu ceilalți. Copiii care cresc fără oglindirea adecvată rămân toată viața în întuneric în ceea ce privește cele trei aspecte. Pentru acești clienți, oglindirea pe care o primesc în terapie poate fi prima lor experiență de a fi văzuți. Nu poți să pornești de la premisa că vor putea să-ți răspundă la întrebarea: „Și asta cum vă face să vă simțiți?“ sau măcar s-o înțeleagă. A trăi toată viața disociat de propriile emoții conduce la formarea a numeroase apărări, poate face ca autoliniștirea să fie mai dificilă și îți

poate da senzaţia că eşti un antropolog de pe Marte.

În loc să-i întrebi pe aceşti clienţi cum se simt, conectează-te la propriile tale emoţii şi întreabă-te cum te-ai fi simţit dacă ai fi fost în locul lor. Cu alte cuvinte, începe cu locul unde crezi că ar trebuie să ajungă clientul tău şi du-te tu însuţi acolo. Fă naveta de sus în jos în interiorul corpului tău şi vezi ce simţi, gândeşte-te la cuvintele care ar putea descrie aceste sentimente şi cum te-ai simţi dacă ar trebui să împărtăşeşti cuiva ce simţi pentru prima oară (aşa cum ar face un copil). Creează-ţi o stare fizică şi mentală cât mai apropiată de cea pe care o bănuieşti la clientul tău. Roagă-l să se concentreze pe propria respiraţie şi să fie cât mai relaxat. De abia din acest punct încolo poţi să le ceri clienţilor să-ţi povestească experienţele care tu crezi că au fost dureroase pentru ei. Cel mai probabil, vor încerca să-şi distragă atenţia (inclusiv pe a ta) de la emoţiile asociate cu aceste amintiri, dar tu rămâi ancorat în propriile tale sentimente, acceptă procesul în care ei au nevoie să se angajeze, indiferent care-i acela, şi nu fi niciodată sigur că eşti pe drumul cel bun. Totul este informaţie — reevaluează constant şi rămâi cât mai flexibil şi mai deschis posibil.

Unii clienţi pot să aştepte de la tine să spargi gheaţa printr-o dezvăluire despre tine. Eu le povestesc în general propriile mele experienţe cu emoţiile similare cu cele prin care bănuiesc că au trecut şi ei. Câteodată, le povestesc cum îmi imaginez că m-aş simţi dacă aş fi în situaţia lor, fără a uita în tot acest timp că lucrurile pe care le spun sunt doar nişte ipoteze şi trebuie prezentate ca posibilităţi, şi nu ca decrete emise de vreo autoritate. Joacă-te liber cu aceste idei şi permite-le clienţilor să le accepte, să le modifice sau să le respingă. Dacă eşti pe calea cea bună, o să-ţi găseşti drumul. Aspectele importante nu dispar niciodată, doar se retrag temporar. Aminteşte-ţi că, atunci când copiii noştri sunt mici, repetăm de nenumărate ori aceeaşi conversaţie până ce ei reuşesc să exprime ce simt. Trebuie să avem răbdare şi cu clienţii noştri, mai ales dacă au supravieţuit decenii întregi fără a avea informaţii din lumea interioară. Asta înseamnă că sunt obişnuiţi să evalueze situaţiile pe baza ideilor şi strategiilor, deci o întrebare de genul „Şi asta cum vă face să vă simţiţi?“ ar putea fi o limbă străină pentru ei.

[3] Vienna Ambulatorium, unde Reich a fost director adjunct între anii 1924 și 1930. (N. red.)

CAPITOLUL 9. Ce fac zombi ca să se distreze?

Simbolismul nu e doar o biată extravaganță inutilă sau o degenerare imorală, este ceva profund inerent vieții omului.

ALFRED NORTH WHITEHEAD

În acest punct al discuției noastre cred că ar fi interesant să îți împărtășesc un caz și gândurile mele de pe parcursul acestui caz. Voi pune aceste gânduri în aliniate separate, ca să le poți distinge mai ușor de interacțiunea propriu-zisă din timpul ședințelor. Nu uita că în timpul unei ședințe sunt sute de momente în care trebuie să iei o decizie, iar a alege unul dintre aceste momente se poate dovedi benefic sau nu. Felul meu de a face terapie este unul dintre multe altele, deci, pe măsură ce citești, gândește-te la ce ai face tu într-o situație similară. Fii atent la propriile tale asocieri și idei și întreabă-te cum ai alege tu să interacționezi cu clienta mea.

Danielle

La sfatul unui prieten vechi, Danielle m-a sunat pentru a stabili o întâlnire preliminară în care să vedem dacă putem lucra împreună. Deși nu e ceva neobișnuit ca un potențial client să spună că își caută un terapeut cu care să se simtă compatibil, pentru Danielle acest lucru părea că are o semnificație aparte. Mi-a spus că trebuie să facă mai întâi cu mine un „drive-test“, așa cum ai testa o mașină înainte s-o cumperi, ceea ce ne-a făcut pe amândoi să râdem. Ca mulți dintre clienții mei, Danielle s-a plâns că suferă de stres, anxietate și depresie. Tonul vocii ei și accentul pe care îl punea pe fiecare silabă mi-au atras atenția.

Timbrul mecanic al vocii și felul în care își alegea cuvintele m-au făcut să mă gândesc la o manieră de a se distanța defensiv.

Câteva zile mai târziu, Danielle a apărut în sala mea de așteptare — o femeie de culoare izbitor de frumoasă, îmbrăcată într-un costum impecabil. Mi-a strâns mâna zâmbind și a spus: „Am venit pentru drive-test. Sper că aveți plinul făcut!“ Era captivantă, inteligentă, cultivată și mi-a plăcut de la bun început. În același timp însă, tensiunea și rigiditatea ei corporală erau palpabile, pe măsura stresului și anxietății de care-mi vorbise la telefon. O vedeam parcă mergând pe o frânghie suspendată la înălțime, conștientă de fiecare mișcare. Ulterior, pe măsură ce am aflat mai multe despre copilăria ei, m-am gândit că își construise minuțios o persona care să o protejeze de pericole. Câte o expresie dureroasă trecătoare și faptul că își schimba constant poziția corpului păreau să sugereze teamă și nervozitate.

La început făcea doar mici aluzii la dificultățile din copilărie, pentru a trece rapid la perioada din liceu. „M-am cufundat 110% în studii și în sport.“ Părea să fi rămas cu aceeași strategie de a da 110% și în profesia de analist de sistem la Google, unde promovase rapid. „Am fost un student cu 10 pe linie, iar acum sunt un angajat cu 10 pe linie… și nu strică niciodată să fii o femeie de culoare înconjurată de bărbați albi timorați“, a adăugat dând din cap, în timp ce își mișca simultan degetul arătător. „Te lasă să te ridici doar un pic, cât să se poată lăuda cu tine în ședințele de consiliu și să-ți pună fotografia în rapoartele anuale. Faptul că mai ești și bună la ce faci e bonusul lor neașteptat.“ În tot acest timp părea că îmi urmărește atent reacțiile. Poate că referința la bărbații albi timorați era un test. Am comentat că probabil a avut grijă să le dea un bonus pe măsură, la care ea a replicat: „Ba bine că nu!“ cu un zâmbet sarcastic.

Am observat că, atunci când Danielle a spus: „M-am cufundat în studii“, a spus-o cu același ton ca atunci când s-a referit la căutarea unui terapeut „compatibil“. Oare aceste două lucruri aveau vreo legătură specială sau vreo semnificație aparte sau era doar felul ei de a accentua anumite cuvinte? M-am întrebat, de asemenea, și dacă nu cumva referința ei la bărbații albi și timorați — un grup din care fac și eu parte — era un mesaj pentru mine. Oare mă evalua în funcție de abilitățile mele de a rămâne alături de ea în momentele dificile sau în funcție de riscul de a-i provoca furia fiind autentic? Fiind o femeie de culoare realizată, bănuiam că avusese parte de suficiente experiențe în care să-și controleze

identitatea. Cu siguranță că îmi doream să-i ofer un mediu în care se putea simți în siguranță să spună orice i-ar fi trecut prin minte.

Deși n-ar trebui să facem prea mult caz de aceste prime interacțiuni, e dificil totuși să-ți oprești mintea să genereze automat idei, să vadă categorii sau conexiuni. Eu am crezut întotdeauna că e mai bine să păstrez primele impresii pentru mine, să le țin minte și să i le împărtășesc clientului ulterior, după ce am strâns mai multe date care să le sprijine. Este important să nu împărtășești prea multe astfel de asocieri la început, pentru că nu vrei să transformi relația într-un joc de-a ghicitul. Acesta ar fi mult prea avansat pentru client sau l-ar putea pune în poziție de observator pasiv.

În cea de-a doua ședință, am întrebat-o pe Danielle ce o determinase să vină la terapie acum. „La un anumit nivel am știut mereu că eram deprimată, dar m-am luptat cu asta având grijă să fiu mereu ocupată“, a spus. „La birou îmi iau tot timpul responsabilități în plus, iar listele mele cu lucruri de făcut sunt mai lungi decât ar putea cineva să rezolve vreodată.“ „Pare să facă parte din strategia ta de a da 110% în viață“, am comentat, „dar ce te-a făcut să cauți ajutor acum?“ În acel moment, am observat cum ochii i se umplu de lacrimi. A început să-și facă vânt cu mâinile, a luat câteva șervețele din cutie și a început să-și șteargă lacrimile cu grijă. „Mi se tot întâmplă asta în ultima vreme, pur și simplu încep să plâng din nimic. Cred că înnebunesc.“ A tăcut o vreme, timp în care s-a crispat toată, cu spatele drept, ca și cum ar fi încercat să-și aducă lacrimile înapoi în ochi, cerându-și scuze pentru propriile emoții. Era vizibil rușinată și speriată de propria vulnerabilitate.

În timp ce încerca să se adune, și-a mutat privirea într-o parte, ca și cum ar fi privit o scenă petrecută chiar atunci. După o vreme, a spus ezitând: „Eram în curte ieri, când am observat că am uitat să aduc planta mea preferată în casă, după ce o udasem săptămâna trecută. Când am văzut chestia aia uscată, moartă și am realizat ce se întâmplase, m-am așezat, mi-am pus capul între mâini și am început să plâng. M-am gândit că aveam o cădere nervoasă. Eram tristă pentru planta mea, dar știam că de fapt îmi era milă de mine însămi. Simțeam că eu eram neglijată, uitată, uscată și moartă pe dinăuntru. Murisem pentru că nimănui nu-i păsa de mine, nici măcar mie. Nu las pe nimeni să se apropie suficient cât să încerce măcar să aibă grijă de mine. Uită-te la mine — am fost crescută cu credința că cel mai rău lucru posibil e să-mi plâng de milă și exact asta fac

acum“. S-a apucat din nou să-și șteargă lacrimile cu atenție.

Mi-am amintit cuvintele ei despre terapeutul care trebuia să fie „perechea potrivită“ și m-am întrebat dacă se referea la cineva care să o poată vedea, să se acordeze cu emoțiile ei și să le poată tolera. Cineva care să poată vedea, dincolo de adultul deosebit de competent, copilul epuizat, neglijat și speriat. Poate că lecțiile pe care le primise în copilărie despre a nu-și plânge de milă căpătaseră pe parcurs sensul că nu ar trebui să simtă niciodată nimic negativ. Poate crescuse cu credința — pe care o au foarte mulți oameni, de altfel — că emoțiile sunt dovada unei slăbiciuni care te pune în pericol. Poate că așa stătuseră lucrurile și în familia ei. Mi-am imaginat că avea nevoie de cineva care să-i poată conține emoțiile, pentru ca ea să poată învăța să nu mai fugă de sentimentele ce o copleșiseră în copilărie. Iar asta era ceva mult mai profund decât jocurile politice legate de rasă sau de gen pe care trebuia să le joace în fiecare zi. Era despre nevoia copilului din ea de a fi iubit.

Am rămas alături de ea în tăcere în timp ce plângea, prăbușită cu capul în mâini, așa cum făcuse în grădină. După o vreme, am întrebat-o dacă avusese vreodată pe cineva în viața ei căruia să-i împărtășească ce simțea. Nu mi-a răspuns direct, dar a început să-mi povestească unele detalii despre copilăria ei. Mi-a povestit cum tatăl ei își abandonase familia când ea avea 10 ani și cum mama ei muncea în două locuri pentru a-i putea crește pe ea și pe ceilalți trei frați ai ei. Pentru că mama era plecată aproape tot timpul, iar Danielle era cea mai mare, a trebuit să ducă pe umerii ei firavi multe responsabilități legate de casă și de îngrijirea celor mici. Și când era acasă, mama era de obicei mult prea obosită ca să mai vorbească, stătea amorțită într-un loc și o alunga pe Danielle de lângă ea când aceasta încerca să-și arate afecțiunea. „M-am simțit mereu ca și cum era dezamăgită de mine, indiferent câte făceam pentru ea și pentru familie. Probabil era mult prea epuizată ca să mai simtă ceva“, a spus.

„Trăgeam tare și la școală, și acasă“, a continuat. „Simțeam că era singura mea șansă să supraviețuiesc. Și ce era mai rău, știam că mama își ura viața și credeam că e vina mea. Dacă eu n-aș fi fost, ar fi putut să nu mai muncească atât, să meargă la întâlniri sau să se distreze. Fără mine și frații mei, ar fi putut să aibă viața pe care și-o dorea și pe care o merita. Din când în când, atunci când unul

dintre noi făcea mizerie sau avea vreo problemă la şcoală, ţipa exasperată: «Ce mi-a trebuit mie să fac copii?» Când eram mică, credeam că are o linie directă cu Dumnezeu, mi-l imaginam pe Dumnezeu acolo sus, în rai, dând din cap aprobator când ea spunea asta. Cel mai rău era când o auzeam noaptea plângând şi rugându-se la Dumnezeu s-o ia la el — asta chiar mă speria. Ce ne-am fi făcut dacă murea? Am fi sfârşit pe străzi, cerşind mâncare străinilor sau, mai rău, despărţiţi unul de celălalt de doamnele de la asistenţa socială.

Ştiam că trebuia să fiu cea mai mică dintre problemele ei şi să fac tot ce-mi stătea în putinţă ca să-i fac viaţa mai uşoară. Făceam curat în casă, spălam vasele, nu ceream niciodată nimic şi nu mă plângeam când eram bolnavă. Mi se părea că orice i-aş fi cerut ar fi făcut-o să-şi piardă minţile, şi atunci Dumnezeu ar fi luat-o. Ori de câte ori greşeam sau o deranjam cu ceva, se apuca de vorbit cu Isus despre cât suferea, iar eu intram în panică şi de-abia mai puteam respira.“

Pare că Danielle s-a simţit în siguranţă cu mine, suficient pentru a rămâne în interiorul acestor sentimente tulburătoare. M-am gândit atunci că o parte esenţială din potrivirea despre care vorbise la început era să rămân tăcut, să ascult cu atenţie şi să nu încerc să-i minimalizez sau, mai rău, să-i invalidez în vreun fel sentimentele. Tăcerea şi atenţia mea i-au transmis probabil tacit că nu era în compania vreunui prieten care se-aştepta să-şi revină, să fie iar cu fruntea sus. Trebuia însă să fiu atent să nu interpreteze atitudinea mea mai pasivă ca şi cum aş fi fost prea timorat să mai spun ceva, deci din când în când făceam unele comentarii, pentru a-i arăta că eram cu toată fiinţa lângă ea.

Pentru a înţelege experienţa lui Danielle este important să ne dăm seama cum a descifrat ea lamentaţiile mamei ei la o vârstă atât de fragedă. Copiii cred adesea că părinţii au o linie directă cu Dumnezeu şi mulţi părinţi alimentează această fantasmă pentru a-şi disciplina copiii. Mulţi adulţi îşi imaginează că rugăciunile lor ajung direct la un bărbat care stă pe un nor. Pentru copii, abandonul este egal cu moartea, iar dacă tata te-a putut abandona (ceea ce a şi făcut), atunci te pot abandona şi mama, şi Dumnezeu.

Apoi a continuat: „Mama avea nevoie de acelaşi lucru ca şi mine, de cineva care să aibă grijă de ea şi s-o protejeze, aşa cum şi bunica avea nevoie de acelaşi

lucru, și cine știe câte alte generații de femei înaintea ei. Îl avea pe Dumnezeu, da, dar la mine treaba asta cu Isus n-a funcționat niciodată. Mi s-a părut că e ca și cum ai avea un prieten imaginar, iar chestia cu imaginația nu era suficientă. Eu am nevoie de o persoană reală, care să fie potrivită pentru mine.

Îmi imaginam că tata trăia într-o casă frumoasă, avea grijă de noii lui copii și le oferea toate lucrurile de care aveam eu nevoie. Visam cu ochii deschiși că într-o zi o să apară din senin, că o să se împace cu mama și o să aibă grijă de noi toți. Închideam ochii și-l vedeam ridicându-mă în brațele lui puternice și spunându-mi că totul avea să fie pur și simplu minunat. Dar dacă mă gândeam prea mult la el, ajungeam să-mi doresc să-i sparg fața. Apoi mă simțeam vinovată că eram furioasă pe el și tot ce voiam era să mă topesc în brațele lui. Iar acest du-te-vino permanent între toate sentimentele astea mă făcea praf“.

M-a întristat foarte tare povestea ei, iar în timp ce o ascultam, am avut o fantasmă că m-aș putea întoarce în trecut ca s-o salvez. Eram în plin contratransfer și mi-am amintit cum tata ne-a abandonat și el când eram mic. Aceste experiențe au modelat imaginea de sine a lui Danielle — așa cum o modelaseră și pe a mea — făcând-o să se simtă nedemnă de iubire și de atenție din partea celorlalți. Am aflat că avea prieteni puțini, lucra peste program în loc să iasă în oraș și își vizita în continuare mama, având grijă de ea așa cum putea. Părea că se simte cu adevărat singură, chiar și atunci când era înconjurată de oameni.

Am început să văd personalitatea ei captivantă ca pe felul ei de a avea grijă de ceilalți, așa cum, și în relația noastră, încercase să mă protejeze de sentimentele ei încă de la început. Pe măsură ce săptămânile treceau, am observat cum își abandonează treptat această apărare și se concentrează din ce în ce mai mult pe ea însăși și pe lumea ei interioară. Deși n-am discutat niciodată direct despre asta, părea că spera în continuare că ne potrivim unul cu celălalt. În această fază de început, am continuat să intervin cât mai puțin. Simțeam că, pe lângă informațiile valoroase pe care mi le oferea despre viața ei, învăța ea însăși cum să-și simtă propriile emoții și cum să le exprime în prezența altcuiva. Încă mai avea probabil câteva straturi de apărări cu care se proteja, dar eram cu siguranță cu un pas mai aproape de sinele său adevărat. Trebuia să-i arăt că o acceptam și îmi păsa de ea chiar și atunci când nu era cea mai deșteaptă și mai amuzantă din lume.

În cea de-a patra ședință am întrebat-o cum erau relațiile ei. „Am crescut în Baltimore“, a răspuns, „și când am plecat la facultate în Michigan, n-am păstrat legătura cu niciuna dintre prietenele mele din copilărie. Cele mai multe au abandonat liceul și au făcut copii. Mi-am făcut câțiva prieteni în facultate, dar i-am lăsat acolo când am plecat la Los Angeles să mă angajez la Google. De când am venit aici, acum doi ani, nu mi-am făcut niciun prieten apropiat. Colegii mei sunt ca niște copii, își petrec aproape tot timpul pe Instagram sau jucând jocuri video. O mulțime de fete albe care se hlizesc și cu care nu am nimic în comun. Nu par motivate să realizeze mare lucru în viață și își petrec timpul frecând menta. E ca și cum toată inteligența și toată motivația le-au fost înghițite de telefoanele mobile.“

Pe măsură ce-și descria viața curentă, devenea din ce în ce mai tristă. M-am întrebat dacă sentimentele de izolare îi declanșau vreo amintire sau vreun sentiment similar din copilărie. „Am încercat să mă apropii de unele dintre colege, dar parcă ar fi niște umbre, toate vorbesc în clișee și nu-și împărtășesc niciodată adevăratele sentimente. Parcă nu pot decât să imite ce spun alții.“ S-a cufundat în sentimentele ei de solitudine, iar eu am urmat-o. Singurătatea părea să fie o problemă importantă pentru ea, una pe care trebuia s-o explorăm în profunzime. „Locul meu nu e nici aici, în viața mea de acum, și nici acolo de unde am venit. Sunt o refugiată.“

În acest punct al terapiei am început să mă întreb dacă nu cumva sentimentul de abandon din copilărie și faptul că s-a considerat tot timpul cauza suferinței mamei sale formaseră un sine în jurul sentimentelor de lipsă de valoare și de rușine. Poate că motivul pentru care păstra distanța față de ceilalți și se concentra pe defectele lor era teama de a fi respinsă din nou, de a fi îndepărtată atunci când căuta afecțiunea celorlalți. Era important pentru ea să-și asume riscul de a fi vulnerabilă cu un prieten ales cu grijă, un prieten cu care să se potrivească.

La următoarea ședință, poate pentru a ne acorda amândurora o pauză de la sentimentele întunecate pe care le exploraserăm, am întrebat-o dacă exista ceva ce-i plăcea cu adevărat să facă. La început i-a fost greu să se gândească la ceva,

dar după o vreme privirea i s-a luminat, iar pe față i-a apărut un zâmbet pe care nu-l mai văzusem de la primele ședințe. S-a uitat la mine cu un zâmbet maliţios şi a spus: „Zombi“. Am privit-o confuz, invitând-o să-mi dea mai multe detalii. „Știi tu, filmele cu zombi de genul Invazia jefuitorilor de trupuri. Sau Legenda vie.“ Nefiind un fan, am rugat-o să mă învețe despre zombi, iar ea m-a învățat, cu nenumărate detalii. Am învățat că există zombi de pe alte planete, zombi care vin din pământ şi cei care devin zombi pentru că s-au apropiat fără să știe de un zombi. Uneori este evident, pentru că tipii vin clătinându-se spre tine cu vreo parte a corpului atârnând. Alteori sunt mai greu de detectat, pentru că seamănă cu noi și se poartă exact ca noi.

Deşi nu pot spune că zombi mi s-au părut interesanți, eram captivat de entuziasmul şi de cunoștințele ei pe această temă. Parcă se transformase într-o persoană mult mai tânără, mai liberă şi mai spontană în timp ce povestea. Era evident că subiectul o făcea să uite de tristețe și de singurătate. Dar de ce zombi? De ce se simțea atât de atrasă de niște creaturi atât de dezgustătoare? „Cum e să fii zombi?“ am întrebat-o. „Adică la ce se gândesc zombi? Ce fac ca să se distreze?“ Am văzut pe fața ei că întrebarea mea era stupidă. „Zombi nu gândesc şi nu simt nimic, prostănacule — ei doar sunt.“ Am zâmbit auzind-o că mă face prostănac, un cuvânt pe care nu-l mai auzisem de foarte mult timp și care îmi amintea de bunicii mei.

Zâmbetul meu a făcut-o să înghețe. Părea că declanșasem o reacție de retragere (rușine). Când m-a întrebat de ce zâmbisem, i-am spus, iar ea a început să-și ceară scuze. „Îmi cer scuze dacă te-am jignit. N-ar fi trebuit să-mi fac terapeutul prostănac.“ (Își dăduse voie să fie ea însăși şi remarca îi scăpase necenzurată.) I-am spus că nu mă simțeam rănit deloc, dar eram curios dacă şi ei îi spusese cineva vreodată așa, poate când era copil. „Așa-mi spunea mama când îi ziceam că eram îngrijorată de ceva sau supărată!“ „Adică a fi îngrijorat însemna că ești prostănac?“ am întrebat. „Da“, a răspuns, „la fel şi a fi furios, supărat, deprimat sau confuz. Prostiile astea erau un lux. Singurul lucru inteligent pe care-l puteam face era să fim fericiți și ocupați — orice altceva era o problemă. Dacă mă plângeam de ceva, îmi spunea să fac ceva ca să mă simt mai bine. Fă un duș, mănâncă niște înghețată, curăță frigiderul, ocupă-ți timpul cu ceva și nu te gândi la lucruri negative.“

„Pare că ai ascultat-o cu tot sufletul“, am comentat, ridicând vocea spre sfârşit, ca să sune mai mult a întrebare decât a declarație. Danielle a rămas tăcută, iar după o vreme a spus: „Da, mi-am învățat lecția bine“, apoi s-a cufundat din nou

în tăcere. După un timp, am întrebat-o dacă realizase că tăcuse şi am întrebat-o dacă ar vrea să-mi spună la ce se gândea. „La început, când ai spus că am ascultat-o cu tot sufletul, m-am simţit derutată şi am încercat să mă concentrez, dar mintea mi se tot golea. Apoi am încercat să-mi amintesc despre ce vorbeam înainte să te fac prostănac şi mi-am amintit că m-ai întrebat ce fac zombi ca să se distreze“, a spus.

Eram foarte impresionat de inteligenţa, forţa şi onestitatea ei. Cum putuse tatăl ei să fie atât de stupid să abandoneze pe cineva ca ea? Acum voiam să-i dau şi eu o mamă de bătaie. Contratransfer? Păi e la mintea cocoşului, nu?

Apoi a continuat: „Când am tăcut, mai întâi m-am gândit la ce-aş mai putea să-ţi spun despre zombi, dar apoi am început să mă întreb dacă nu cumva sunt şi eu un zombi. Merg clătinându-mă prin spaţiu de la un lucru la altul, dar nu simt că sunt vie. Apoi mi-am amintit ce îmi zicea mama: Nu te opri, nu simţi, nu privi înapoi, mergi tot înainte. Am început să mă gândesc că dacă nu simţi aproape nimic, poate că eşti un fel de zombi. Deci cred că ar mai fi o modalitate prin care să devii zombi — poţi să fii crescut de un zombi care să te înveţe cum să devii şi tu unul. Mergi înainte clătinându-te şi fă-ţi treaba. Apoi te-am auzit întrebându-mă dacă realizasem că tăcusem. Nu realizasem, dar apoi mi-am dat seama“.

După o altă tăcere lungă, m-a întrebat cu o voce de copil: „Cum încetezi să mai fii un zombi?“ A fost rândul meu să rămân tăcut, în timp ce mă gândeam ce-aş putea să-i răspund. După o vreme, am spus: „Bănuiala mea este că deja ai început. Ai început să vezi cum ţi-ai evitat tot timpul sentimentele, începi să le simţi şi să mi le împărtăşeşti şi mie. De acum încolo va fi doar alegerea ta, în fiecare moment, dacă să te apropii sau să te îndepărtezi de sentimentele tale, de umanitatea ta. Acum ne putem imagina cum ar fi putut sta lucrurile pentru tine dacă mama ta ţi-ar fi acceptat sentimentele şi te-ar fi ajutat să le înţelegi. Nu ne putem întoarce în timp, dar putem începe acest proces acum. Atunci când începi să conştientizezi momentele în care te detaşezi de sentimentele tale sau atunci când auzi o voce în mintea ta care îţi spune: Nu fi prostănacă!, poţi să spui: Mulţumesc, mamă, că ai încercat să mă protejezi de suferinţa ta, dar sunt suficient de puternică pentru a-mi trăi propriile emoţii. Nevoia de a fi un zombi a trecut“. Danielle s-a cuprins în braţe şi a început să plângă încetişor.

Ceea ce ne atrage foarte mult — mai ales dacă e ceva foarte diferit de persona noastră de zi cu zi — poate avea o valoare simbolică profundă. Pasiunea pentru niște zombi care merg clătinându-se prin viață este plină de semnificații în contextul narațiunii din profunzime a lui Danielle. La început, o astfel de alegere ar putea părea o evitare sau o alegere oarecare, dar, concentrându-se pe zombi, Danielle ne-a adus rapid pe amândoi la una dintre problemele centrale ale vieții ei, poate chiar la problema centrală.

Eram extrem de impresionat de deschiderea și onestitatea lui Danielle, atât cu mine, cât și cu ea însăși. Rapiditatea cu care a făcut legătura dintre planta moartă, fascinația ei pentru zombi și lipsa oricărei conexiuni emoționale cu propria viață erau remarcabile. Cu toate acestea, obiceiurile de-o viață nu dispar ușor. A înțelege ceva nu înseamnă că te-ai și eliberat de acel ceva, înseamnă doar că ai găsit o modalitate de a-ți folosi mintea pentru a începe un proces lung de schimbare a creierului.

O altă provocare cu care Danielle avea să se confrunte era loialitatea față de suferința mamei ei. Danielle este capabilă să fie fericită și să realizeze lucruri la care mama ei nu a avut niciodată acces. A se face bine ar însemna să își abandoneze mama, să o lase singură cu suferința ei. Provocarea ei va fi să facă pace cu această separare și cu trădarea înțelegerii tacite dintre ele de a suferi împreună și de a continua să se clatine prin viață cu orice preț.

A fi educat să-ți negi emoțiile și să trăiești doar prin ochii celorlalți îți modelează mii de circuite neuronale, ceea ce îți poate configura experiențele întreaga viață. O astfel de configurație poate duce apoi la reprimarea sau la inhibarea conștientizării emoțiilor, a abilității noastre de a percepe lumea externă și de a ne angaja în anumite comportamente ulterior în viață. Toate acestea duc la o anumită trăire a sinelui, a relațiilor sociale și a identității, care trebuie reconfigurate în timp, conexiune cu conexiune. Asta nu înseamnă că trebuie să facem terapie la nesfârșit, ci că e nevoie să ne dezvoltăm instrumentele cu care să detectăm reflexele vechi pentru a lua noi decizii în legătură cu gândurile, sentimentele și comportamentele noastre. Danielle trebuie să extrapoleze dialogul pe care l-a purtat cu mine la un dialog intern constant cu ea însăși pe parcursul fiecărei zile, să fie atentă să nu reintre, din neatenție, în starea de

zombi, să-și redirecționeze atenția la ce se întâmplă pe plan somatic și emoțional în interiorul ei, pentru ca apoi să poată include aceste informații, anterior ignorate, în experiența conștientă din fiecare moment.

Procesul schimbării

Doar cei mai înțelepți și cei mai proşti oameni nu se schimbă niciodată.

CONFUCIUS

E bine să-i avertizăm pe clienți — atât la începutul terapiei, cât și pe parcurs —, că reflexele și obiceiurile formate în copilărie sunt adânc înrădăcinate în noi și sunt greu de schimbat. Măsura progresului nu poate fi dispariția acestor obiceiuri de o viață într-o clipită. Dacă la asta se aşteaptă clienții, atunci se vor simți descurajați și vor abandona. După părerea mea, cei mai buni indicatori ai succesului sunt schimbările lente și subtile ale intensității și profunzimii simptomelor de-a lungul timpului. Cu alte cuvinte, cât de puternice sunt vechile impulsuri și cât ne ia pentru a deveni conștienți de ele și a le întrerupe? În cazul lui Danielle, o întrebare posibilă ar fi: Cât de captivă ești în sinele-zombi? Iar următoarea: Cât timp ai fost captivă în sinele-zombi până ce ai realizat că ești captivă și ai început călătoria spre a fi din nou om?

Pe măsură ce Danielle făcea eforturi în terapie pentru a înțelege și a schimba această parte din ea, a început să-și construiască capacitatea de conștientizare și circuitele corticale necesare pentru a-și reaminti să se observe pe sine. Odată ce se dezvoltă, aceste circuite neuronale modulează descendent impulsurile și reflexele vechi, organizate în copilărie. Cu cât ele devin mai puternice, cu atât intensitatea regresiei la vechile obiceiuri descreşte, iar durata (latența) dintre momentul de declanșare și conștientizarea declanșării se reduce.

Indicatorii intensității și ai latenței sunt cei care ne permit să vedem etapele progresului, astfel încât să nu fim descurajați atunci când nu reușim să inhibăm complet tiparele de-o viață de la o ședință la alta. Danielle și mulți alți clienți, de altfel, vor spune de regulă ceva de genul: „A doua zi am realizat ce făceam și mi-am amintit discuția noastră despre cum să preiau controlul situației“. Pe măsură

ce lunile treceau, Danielle a ajuns la a fi în starea de zombi câteva ore și apoi doar câteva minute. În cele din urmă a devenit conștientă pe loc de factorii declanșatori care o făceau să regreseze și a decis să nu mai ajungă în acel punct. Clienții vor spune de obicei: „Acum șase luni asta m-ar fi aruncat într-un vârtej care ar fi ținut săptămâni bune. De data asta am fost supărat câteva ore, am depășit momentul și am revenit la ce făceam“. Efortul necesar pentru a reduce latența și intensitatea reflectă reechilibrarea neurodinamicilor dintre circuitele corticale și subcorticale, ceea ce-i conferă cortexului un control modulator și inhibitor asupra gândurilor, sentimentelor și comportamentelor disfuncționale înrădăcinate. Acesta este progresul adevărat și măsurabil.

CAPITOLUL 10. De la teroare la siguranță

Nu există siguranță în cifre, dar nici în altceva.

JAMES THURBER

A suferi face parte din experiența de a fi om. Mult prea des, durerile zilnice pe care le trăim cu toții sunt eclipsate de altceva, ceva ce ne provoacă groaza și ne amenință supraviețuirea fizică și emoțională. Pentru unii dintre noi, această teroare devine traumatică, iar dintre aceștia, câțiva dezvoltă tulburarea de stres posttraumatic (TSPT). Există o gamă foarte largă de reacții la experiențele traumatice și de forme de manifestare a stresului posttraumatic la victime. Unii dintre noi se umplu de indignare, sunt furioși sau chiar violenți, ca niște luptători într-o misiune de a repara nedreptățile îndurate. Astfel de persoane reușesc adesea să-și folosească experiențele pentru a-și dezvolta curajul, reziliența și capacitatea de acțiune. Când aceste persoane vin la terapie, vin cel mai adesea pentru că sunt epuizate de atâta luptă dreaptă și au uitat să se odihnească, să aibă grijă de ele și să se refacă.

De la victimizare la asertivitate, și apoi la siguranță

Mă interesează puterea care e morală, dreaptă și bună.

MARTIN LUTHER KING JR.

De-a lungul anilor, cel mai mult m-a impresionat cât de dificil a fost să-i ajut pe clienţii mei să urmeze un traseu terapeutic direct, de la starea de îngheţ a traumei (victimizarea, starea de animal de pradă, statutul de beta sau de omega) la o stare de pace şi de siguranţă. Aceste persoane citesc la nesfârşit cărţi de autoajutorare, practică meditaţia şi yoga sau ascultă muzică pentru a se calma pe moment. Din nefericire, aceste practici nu ajung la esenţa disfuncţionalităţii psihice aflate în centrul TSPT. Prin comparaţie, eu am avut succes tocmai când am abordat calea indirectă, trecând prin asertivitate, furie şi abilitare de sine. Pornind de la exemplul celor care reacţionează la victimizare prin a deveni bătăioşi, cred că există ceva în furie şi în asertivitate care pare a fi esenţial pentru procesul de vindecare în urma unei traume prin care trec aceşti clienţi. Bănuiala mea este că explicaţia se află în felul în care e organizat şi în care funcţionează sistemul nostru nervos. Vei vedea o astfel de reacţie la clientul meu, Jay, a cărui poveste ţi-o voi împărtăşi în paginile următoare.

Furia şi asertivitatea au apărut în paralel cu grija, ca parte a procesului de creştere a copiilor, de ataşament şi de curtare. La urma urmelor, nu suntem responsabili doar cu ţinerea în braţe şi hrănirea copiilor noştri, mai trebuie să-i şi protejăm de pericole. Multe persoane de regulă amabile se dovedesc a fi nişte tigri când îşi văd copiii în pericol. Când nu suntem îngrijiţi în copilărie, învăţăm să nu ne îngrijim pe noi înşine, chiar dacă păstrăm capacitatea de a avea grijă de ceilalţi şi de a-i proteja. Asta ne face să ne simţim ca nişte şoricei într-o lume plină de pisici — totul în jur e înspăimântător şi potenţial periculos. Fără sentimentul de siguranţă care vine din capacitatea de a avea grijă de noi înşine, căutarea păcii prin meditaţie, yoga sau blândeţe iubitoare nu alungă teroarea structurală de a fi în viaţă. Pare că mai întâi trebuie să ne reactivăm afirmarea de sine, furia şi agresivitatea, adică să fim capabili să ne protejăm pe noi înşine atunci când e necesar, înainte de a ne găsi pacea. Steve Porges (2011) a descris ceva asemănător în cartea sa The Polyvagal Theory (Teoria polivagală). Iată o scurtă descriere a teoriei sale aşa cum o înţeleg eu.

Sistemul nostru nervos păstrează vestigiile evoluţioniste ale strategiilor noastre de supravieţuire din trecut — lupta, fuga sau îngheţul ca răspuns la o ameninţare. După cum ştii, ramurile simpatică şi parasimpatică ale sistemului nervos autonom (SNA) controlează procesele de excitare şi, respectiv, inhibare. SNA funcţionează ca un fel de întrerupător care porneşte sau opreşte excitaţia din corp, însă relaţiile sociale necesită o reglare mai fină a acestei excitaţii. Pentru

acest scop, precum și pentru alte funcţii sociale, nervul vag a creat un fel de buton de volum. SNA și sistemele vagale interacţionează astfel pentru a regla excitația noastră ca răspuns atât la mediul fizic, cât și la cel social.

Terminațiile nemielinizate ale sistemului vagal controlează frânarea organismului, imobilizarea și reacţiile de îngheț ca răspuns la stres și la pericole, în timp ce terminațiile mielinizate exercită o influență modulatoare asupra excitației simpatice. Sistemul vagal este un sistem de feedback complex care funcționează în afara coloanei vertebrale, oferindu-ne o modalitate alternativă de procesare a informațiilor legate de corp și de mediul social. Aceste informații primite de la sistemul de angajare socială, numite de Porges neurocepție, ne permit o implicare mai profundă în interacțiunile interpersonale prin, de pildă, citirea expresiilor faciale sau descifrarea semnificației unei priviri.

Tonusul nervului vagal se referă la abilitatea sistemului de a regla excitația. Copiilor cu un tonus vagal redus le e greu să-și calmeze emoțiile în situațiile în care e nevoie să-și concentreze atenția, ceea ce le produce dificultăţi în a relaționa cu părinții, a se concentra la ceva împreună cu prietenii de joacă sau a rămâne atenți în timpul orelor. Dezvoltarea tonusului vagal pare a fi dependentă de experiență și este influențată de calitatea relațiilor de atașament din copilărie. Copiii cu un tonus vagal mai ridicat determină un acordaj emoțional mai mare din partea părinților, ceea ce îi ajută, la rândul lor, să capete o mai bună capacitate de reglare emoțională și fiziologică. Parentajul suficient de bun nu doar că îi învață pe copii să răspundă adecvat în situații interpersonale dificile, dar contribuie și la formarea circuitelor neuronale necesare pentru a reuși să facă asta.

Ce legătură au toate acestea cu tratarea traumei? Iată care e ideea: trauma poate întrerupe echilibrul homeostatic al acestor sisteme. Victima unei traume care rămâne într-o stare vagală dorsală se va bloca și va fi incapabilă să-și activeze excitația simpatică sau nervul vagal ventral. Din cauza acestui blocaj victima se va simți neajutorată, se va izola de ceilalți și se va deconecta de la ea însăși. Ca animale sociale, separarea de grup ne face vulnerabili la pericol, deoarece pentru animalele sociale separarea înseamnă moarte. Această izolare ne inhibă și asertivitatea, furia și agresivitatea necesare pentru a ne proteja. Această teorie ne arată că, în cazul celor care rămân blocați și îngheață de frică, e important să se activeze reacția de luptă-sau-fugi înainte de a reechilibra sistemele de excitare din corp pentru a obține sentimentul de siguranță.

Nu e o surpriză că aceeași fiziologie modulează atât comportamentul prădătorilor și al prăzii, cât și dinamica interpersonală evidențiată de statutele sociale alfa, beta și omega. Dacă rămânem blocați în reacția de îngheț tipică victimei, atunci îi vom percepe pe ceilalți ca pe niște prădători, fiindcă suntem incapabili de a ne apăra. Emoția noastră de bază în interacțiunile de zi cu zi va fi cea a unui copil vulnerabil, indiferent de statură, vârstă sau gen. Ceea ce eu numesc trezirea luptătorului interior, Porges numește activarea sistemului nervos simpatic și a nervului vag pentru a interacționa în siguranță cu ceilalți. Această activare se poate produce la orice vârstă, atunci când ne confruntăm cu părinții, când suntem trași pe dreapta de poliție sau când întâlnim persoane pe care le percepem ca fiind alfa.

Felul în care se produce această activare depinde de fiecare client și de strategiile pe care le folosești pentru a-l ajuta să-și trezească războinicul interior. Câteodată îi poți activa ajutându-i să se implice într-o luptă pentru o cauză sau pentru a ajuta pe altcineva. Cursurile de dezvoltare a asertivității și cele pentru vorbitul în public pot fi de ajutor, la fel și artele marțiale, sportul, jocurile de rol, orice activitate care ne activează frica și ne ajută să ne dezvoltăm abilitățile și curajul de a ne confrunta cu ea. Nu putem face asta intelectual sau indirect, e genul de experiență exclusiv corporală care trebuie să aibă loc în circumstanțe din viața reală.

Peste tot numai amintiri

Zilele mele de ieri păşesc alături de mine. Neîntrerupt. Nişte chipuri gri care încearcă să vadă ceva pe după umerii mei.

WILLIAM GOLDING

Jay m-a contactat la solicitarea doctorului său de a-și face o programare. A preferat să nu-mi dea detalii la telefon, spunându-mi că mă va „pune la curent“

când ne vedem. Dat fiind că era prima noastră întâlnire, am rezervat un interval de două ore pentru Jay, ca să nu ne grăbim. Doctorul şi totodată prietenul lui, Carter, m-a sunat mai târziu în aceeaşi zi, pentru că era îngrijorat. Conform lui Carter, Jay începuse să „vorbească ciudat“, iar el era îngrijorat că Jay fie suferă de vreo tulburare de memorie, fie se gândeşte la sinucidere. „N-a spus nimic specific legat de sinucidere sau să arate vreo preocupare pentru moarte, doar că nu prea pare el însuşi“, mi-a spus Carter.

Mi-a povestit că Jay se pensionase cu un an în urmă, la 68 de ani, şi se transformase dintr-o persoană „extrem de inteligentă şi elocventă“ într-o persoană cu un discurs „greu de urmărit“. Ne-am gândit că poate ar fi vorba despre un început de demenţă, care ar fi putut cauza şi pensionarea. Mi-a mai spus că Jay era într-o stare de sănătate bună cu câteva luni în urmă, când îl consultase, şi că acesta îl rugase să mă sune să-mi împărtăşească impresiile lui înainte de a ne întâlni. Credea, de asemenea, că ar fi fost mai bine ca Jay să ia legătura direct cu el după prima noastră întâlnire. L-am asigurat că eram de acord cu strategia lui şi că voi face tot posibilul pentru a-i ajuta prietenul.

Când l-am întâlnit pe Jay în cursul săptămânii respective, am fost fascinat de ochii lui albaştri strălucitori, de vitalitatea şi de forma lui fizică excelentă. M-a salutat privindu-mă intens şi mi-a strâns mâna ferm. Am început prin a-i spune că vorbisem cu Carter, ceea ce el ştia deja, şi l-am rugat să-mi spună ce-l aducea la mine. „Pentru început, daţi-mi voie să spun că nu cred că e ceva în neregulă cu creierul meu. În ultima vreme, m-am gândit la tot felul de lucruri şi am făcut greşeala de-a vorbi cu Carter despre ele. E un tip minunat şi inteligent în felul lui, dar nu gândeşte în profunzime. Porneşte de la premisa că, dacă cineva spune ceva de neînţeles pentru el, atunci probabil respectivul e atins de Alzheimer. Nu s-a gândit niciodată la varianta că el ar putea fi dement, bineînţeles.“ A râs de propria glumă, iar eu i-am ţinut isonul.

În prima şedinţă, am aflat că Jay crescuse într-un cartier muncitoresc din St. Louis, în perioada de după cel de-Al Doilea Război Mondial. Tatăl lui avea un bar, iar mama avea grijă de casă, amândoi fiind „tari ca piatra, familişti convinşi şi foarte mândri de originile lor irlandeze“.

Familia locuia într-o casă modestă, iar Jay era cel mai mare dintre cei patru băieţi. Şi-a descris părinţii ca fiind iubitori, stricţi, adesea imprevizibili şi genul de oameni de care e mai bine să te ţii la distanţă când sunt beţi, ceea ce se întâmpla regulat. Altfel, cartierul era liniştit, cu mulţi copii cu care te puteai juca.

„Toți eram săraci, dar habar n-aveam. În afară de faptul că trebuia să te lupți cu bătăușii și să te ferești de preoți, era un loc minunat în care să crești.“ Simțea că amestecul de siguranță și pericol cu care crescuse îl călise pentru lumea reală. „Privind înapoi, de la ai mei am învățat să muncesc din greu și să nu m-aștept să primesc vreodată ceva pe tavă, și ambele chestii m-au ajutat până acum.“

După ce a terminat liceul, s-a înrolat în marina militară și a luptat în Vietnam, în 1967. În perioada de instruire, marina i s-a părut o prelungire naturală a Baltimore-ului, dar „Vietnamul a fost o altă mâncare de pește. Nu văzusem niciun mort în viața mea, cu atât mai puțin vreun prieten care să agonizeze și să moară în brațele mele. Tot ce puteam să fac era să supraviețuiesc de la o zi la alta, de la o secundă la alta, cu gândul că în următoarea clipă puteam fi eu cel care murea în brațele cuiva“. Cumva, a reușit să supraviețuiască unei ambuscade care avea să devină cunoscută sub numele de Bătălia din 2 iulie, în care o treime dintre colegii lui au fost uciși. Când nu era în bătaia focului, căra trupurile prietenilor săi sau bucăți de nerecunoscut din trupurile pușcașilor marini la tranșeul medicului. Din acel moment, unitatea lui avea să fie cunoscută sub numele de Morții Vii.

Coșmarurile

Am avut și vise, am avut și coșmaruri, dar mi-am învins coșmarurile datorită viselor.

JONAS SALK

„Multă vreme după 2 iulie am evitat să mă mai uit la cineva“, mi-a povestit Jay, „nu mă uitam nici în oglindă. Dacă mă uitam, vedeam mâini, brațe și picioare smulse din corp sau mațe scurgându-se din stomac, toate chestiile pe care le văzusem pe front.“ A descris cum își închidea ochii și își scutura capul ca să scape de imaginile care îl bântuiau. Se considerase mereu un golan de cartier, dar asta era prea mult chiar și pentru el. „Era mai mult decât prea mult“, cum s-a exprimat el. „La un moment dat, în lupta aia, mi-am pierdut mințile și nu le-am

mai găsit cu adevărat niciodată. De atunci tot mimez că sunt normal și că am toate țiglele pe casă de dragul familiei, prietenilor și pentru binele meu.

De-a lungul anilor, Asociația Veteranilor mi-a oferit ocazia să fac terapie și foștii camarazi m-au îndemnat să mă duc, dar eu m-am ținut tare și am păstrat totul în interior. Chiar îi criticam pe cei cu care mă întâlneam și care clacaseră, izolându-se de societate și retrăgându-se în pădure ca să-și țină durerea în frâu. Știau că sunt niște bombe cu ceas și voiau să se distanțeze, ca să nu omoare pe careva din greșeală. Terapia mea a fost munca și distragerea atenției prin orice mijloc posibil. Am muncit mereu din greu și am fost ambițios, nepermițându-mi vreodată un moment de liniște. Dar acum, nu știu de ce, treaba asta nu mai funcționează și simt că ce s-a întâmplat în Vietnam m-a ajuns într-un final și pe mine. Cred că am știut întotdeauna că n-o să scap.“

L-am rugat să descrie ce însemna pentru el să-și piardă mințile. A rămas tăcut o vreme, apoi a spus: „Mi-e greu să pun în cuvinte, dar pot să-ți spun prin ce-am trecut“. A tăcut din nou. „N-am mai vorbit cu nimeni despre asta până acum. Pregătește cămașa de forță!“ Simțeam cât de greu îi era, așa că am profitat de ocazie pentru a-i spune că lucram de zeci de ani cu veterani de război și auzisem multe despre cum era pe front.

I-am spus să nu se grăbească și să-și dea toată silința. După un minut sau două de tăcere, a început să vorbească: „Câteodată nici nu eram în luptă. Adică fizic eram acolo, dar mintea mea era plecată. În mijlocul unei rafale de gloanțe, eu jucam oina cu frații mei pe strada din fața casei. Apoi eram înapoi pe front. Alteori, când eram ținta unui bombardament sau a unor lunetiști, începeam să râd ca un nebun, imaginându-mi că eram acasă în fața televizorului și mă uitam la Cei trei nătărăi. Dar nu părea că-mi imaginez, era chiar real. Câteodată, îmi era aproape imposibil să fiu prezent acolo unde eram, și asta mă speria îngrozitor — ce s-ar fi întâmplat dacă am fi fost atacați în timp ce eu râdeam la Cei trei nătărăi? Depindeam unul de celălalt. Trebuia să ne păzim spatele unul celuilalt. Dacă murea cineva pentru că eu nu puteam rămâne în propriul corp? Nici acum nu știu câți oameni am pierdut pentru că eu eram ocupat să fiu nebun.

Pariez că te întrebi ce au toate astea de-a face cu ce mi se întâmplă acum. Partea ciudată e că mi se întâmplă din nou, încep să mă pierd iarăși în timp și să plutesc în derivă, printre amintiri și fantasme. Câteodată sunt înapoi în Con Thien — acolo era baza noastră de înaintare în Vietnam — și vorbesc cu vreun tip care a murit pe 2 iulie. Știu că e mort, dar în momentul ăla nu e, ca în filmul cu puștiul

care îi poate vedea pe cei morți. Alteori sunt înapoi în St. Louis, ascultându-i pe părinții mei vorbind pe verandă, într-o noapte de vară. Aud clinchetul cuburilor de gheață din pahar, aud muzica din mașinile care trec prin fața casei — Four Tops cântând Baby, I Need Your Loving. Preferata mea e când sunt cu Charlotte, fiica mea cea mare, imediat după ce s-a născut. Petreceam ore în șir legănând-o, sărutându-i părul de îngeraș, mirosindu-i capul, în timp ce ea dormea pe pieptul meu“. S-a smuls brusc din reverie, m-a privit cu ochii larg deschiși și apoi m-a întrebat: „Ce se întâmplă cu mine?“

După o pauză, am respirat profund și am spus: „Ai trecut prin multe, Jay, dar nu ești deloc nebun“. L-am asigurat că am lucrat cu mulți oameni care-și pierduseră mințile, dar el nu intra în categoria asta. „Totuși“, am continuat „toate aceste amintiri care par să apară spontan îți produc multă confuzie.“ „Da, e foarte derutant“, a spus el, „iar când i-am zis asta lui Carter, a crezut că am o cădere nervoasă sau că am un început de demență.“ „Stai liniștit“, i-am spus, „orice ar fi, îi dăm noi de capăt. Dar dă-mi voie să te întreb: când au început să-ți revină aceste amintiri? Adică, acum, de curând, nu atunci când erai în Vietnam.“

S-a gândit puțin, apoi a spus: „Prima dată s-a întâmplat acum un an, când mă pregăteam să mă pensionez. Am început să-mi imaginez cum aveam să-mi petrec timpul. Atunci au apărut amintirile despre copii, despre război, despre copilăria mea — și cu cât îmi aminteam mai multe, cu atât veneau mai multe amintiri. Până la pensionarea propriu-zisă parcă n-am făcut altceva decât să visez cu ochii deschiși. Poate că nu-mi face bine să-mi imaginez atâtea lucruri și ar fi de preferat să mă concentrez pe ce fac. Poate că a fost o greșeală să mă pensionez“. Ne apropiam de sfârșitul primei noastre ore, așa că i-am sugerat să facem o pauză de zece minute. A părut recunoscător că avea ocazia să se relaxeze puțin și să-și ia o cafea.

Primele gânduri

E o binecuvântare cu două tăișuri să fii adus înapoi la viață.

Cât Jay era în pauză, m-am așezat la birou, mi-am notat câteva lucruri și am reflectat asupra orei care trecuse. În acest punct puteam cel puțin să presupun că nu își pierdea mințile și nici nu suferea de demență. Din experiența mea, clienții care trec printr-o cădere psihotică arareori reflectează asupra ei, pentru că, pe de o parte, e ceva copleșitor pentru ei, iar pe de altă parte, sunt convinși că simțirea e reală. Confuzia, dezorientarea și teama copleșitoare îi împiedică de cele mai multe ori să se gândească obiectiv la ce simt.

Era foarte posibil ca Jay să sufere de un început de demență, accelerat pe fondul pensionării și al schimbărilor de rutină pe care aceasta le presupune. Când oamenii încep să piardă neuroni din lobii frontali și temporali, așa cum se întâmplă în cazul demenței, pot fi susținuți pentru o perioadă considerabilă prin rutinele familiare din ultimele decenii. Însă când își schimbă programul, domiciliul sau când își pierd partenerul de viață, deficitul neuronal se accentuează dramatic. Dacă indiciile unei demențe aveau să se înmulțească, îl puteam trimite la un neurolog pentru o evaluare, dar mai întâi voiam să aflu dacă se pensionase de bunăvoie sau fusese obligat s-o facă din cauza diminuării capacităților sale mentale. Consultarea membrilor familiei și a prietenilor e, de asemenea, o sursă bună de informații în astfel de cazuri.

O altă posibilitate era că Jay ar fi putut să manifeste simptomele unei TSPT în urma experienței sale de război, tulburare rămasă netratată și care acum a reapărut pe fondul pierderii structurii și distragerii pe care i-o oferea munca. Spusese că a muncit din greu și că era ambițios, deci m-am întrebat dacă nu cumva timpul liber îi dăduse ocazia să privească în interior, la avalanșa de gânduri, sentimente și amintiri tulburătoare pe care le-a reprimat decenii la rând. Formularea lui că „plutea în derivă prin timp“ suna a disociere adaptativă, ca defensă față de groaza copleșitoare și inevitabilă pe care o simțise pe front. Aceste reacții nu sunt ceva rar la persoanele copleșite de groază. Chiar și ideea de a se pensiona pare să-i fi cufundat creierul în panică, făcându-l să se agațe cât mai mult de serviciu pentru a evita să privească la lumea sa interioară.

Poate că ai observat cât de sigur pe mine i-am spus: „Îi dăm noi de capăt“. O astfel de formulare nu era expresia vreunei certitudini sau a grandiozității mele, ci o decizie strategică generată de anxietatea lui Jay în legătură cu ce i se

întâmpla. Efectul placebo este foarte puternic şi poate apărea când doctorul comunică ceva cu certitudine — un instrument valoros în procesul de vindecare. Evident, nu există garanţii în psihoterapie, dar credinţa clientului că are un partener competent, loial şi hotărât în procesul de vindecare este esenţială. Faptul că Jay a supravieţuit şi a avut atâtea realizări în viaţă (în ciuda poverii sale emoţionale) e un semn că tratamentul va funcţiona, iar el se va recupera bine. Iar dacă se dovedeşte că suferă şi de un început de demenţă, atunci vom colabora pentru a face faţă şi acestei provocări.

Progresul

Trauma are puterea de a distruge, dar şi puterea de a transforma şi a reînvia.

PETER A. LEVINE

„Deci, avem un context temporal general şi situaţional în care au început aceste experienţe — e un bun început. Spune-mi, Jay“, am continuat eu, „ai vorbit vreodată cu cineva despre 2 iulie sau despre perioada în care ai fost pe front?“ „Cu un terapeut, adică?“ m-a întrebat Jay. „Cu un terapeut, cu prietenii tăi, cu familia, cu oricine“, am răspuns. „Nu chiar“, a zis el. „Nu prea mă dau în vânt după chestia cu întâlnirile între camarazi, iar în rest, nimeni n-are chef s-audă despre membre spulberate sau maţe care se revarsă.“

„Te-ai gândit mult la aceste lucruri în ultimii cincizeci de ani?“ l-am întrebat. „Fără să vreau“, a răspuns, „dar îmi vin în minte regulat, aşa cum se întâmplă tot timpul din ’68. Probabil că am şi coşmaruri din când în când, pentru că soţia îmi spune că ţip sau dau ordine în somn. Nu-mi amintesc niciodată ce visez, doar gândurile şi viziunile astea care îmi apar în timp ce fac altceva. Întotdeauna era mai rău în vacanţe, aşa că găseam tot felul de scuze ca să evit excursiile sau să le scurtez invocând drept motiv serviciul. La început soţia se certa cu mine, dar într-un final a renunţat la ideea de a mă face să mă relaxez.“

În acest punct, am observat că Jay era vizibil supărat. Nu părea să fie conştient de asta, dar începuse să-şi frângă mâinile ca şi cum ar fi şters un lichid de pe fiecare mână. O clipă m-am întrebat dacă era vreun ritual destinat să-l liniştească sau o secvenţă motorie asociată cu o amintire. (Ulterior aveam să aflu că era un comportament recurent, asociat cu încercarea de a-şi şterge sângele de pe mâini.) M-am gândit că ar fi bine să mă opresc cu întrebările de acest gen, pentru a-i da timp să se adune şi să se calmeze. Poate că două ore era prea mult pentru el şi ar trebui să ne oprim mai devreme. Pentru moment, am decis să schimb subiectul şi să fiu atent la reacţia lui.

„Cu ce te-ai ocupat?“ l-am întrebat. „Am fost mereu bunicel la mate“, mi-a răspuns, vizibil uşurat de schimbarea subiectului, „deci m-am înscris la facultate prin G.I. Bill[4] şi mi-am luat diploma în contabilitate pentru afaceri. Câţiva ani am trecut prin mai multe slujbe, apoi m-am angajat la o companie petrolieră. M-am pensionat de acolo anul trecut în august, după patruzeci de ani — am început ca funcţionar şi am ajuns director de operaţiuni.“ „Era un serviciu greu?“ l-am întrebat. „Munca în sine nu era dificilă, dar eram tot timpul ocupat, mereu aveam ceva de făcut. În medie lucram cam 50–60 de ore pe săptămână, cu excepţia celor două săptămâni de concediu pe an. Nu ştiu dacă m-am îmbolnăvit vreodată, iar în timpul ăsta mi-am ţinut copiii la facultate, am avut grijă de părinţii mei, iar familia mea a avut un trai bun. Armata m-a învăţat să fiu disciplinat şi să nu dau înapoi de la munca grea, iar asta a dat roade.“

Avea o expresie de mândrie şi de satisfacţie pe faţă. „Sunt sigur că toată lumea e foarte mândră de tine“, am spus. I-au dat lacrimile şi a tăcut. Mi-era din ce în ce mai clar câte funcţii avusese cariera pentru el: grija faţă de ceilalţi, statut social, identitate şi, cea mai importantă pentru demersul nostru, distragerea de la ce era în mintea lui.

„Ai spune despre tine că eşti workaholic?“ l-am întrebat, iar pe faţa lui a apărut un zâmbet larg. „Am fost acuzat că aş fi“, a răspuns. Apelativul era atât o sursă de mândrie pentru el, dar şi un mecanism care-l ţinea exilat de propria lume interioară. Am observat şi cât de repede trecea de la o emoţie la alta, acum era trist, acum era vesel şi apoi trist din nou. În următoarea jumătate de oră mi-a povestit despre familia şi cariera lui, ceea ce ne-a apropiat, iar eu am obţinut mai multe informaţii despre el, de care aveam nevoie în munca noastră. La final, când am observat că timpul nostru se terminase, i-am spus că-mi făcuse o mare plăcere să-l cunosc şi că eram interesat să ne continuăm munca. Mi-a spus că şi lui i-ar plăcea să ne revedem, aşa că am programat o nouă întâlnire. S-a ridicat

vioi şi a părăsit biroul.

Reflecţii ulterioare

Fericirea e încetarea suferinţei.

THICH NHAT HANH

Am rămas cu tumultul de experienţe şi emoţii pe care Jay îl purta cu el de mai bine de jumătate de secol. Reuşise să supravieţuiască pentru că îşi ţinuse frica şi anxietăţile la distanţă fiind mereu în mişcare, mereu ocupat cu ceva care să-i distragă atenţia şi să-l ţină ancorat în lumea exterioară, departe de amintirile traumatice. M-am întrebat la ce se gândea în drum spre casă. Îşi spunea oare că ar fi mai bine ca amintirile astea să nu fie zgândărite? Trăsese undeva pe dreapta, copleşit de atâtea amintiri? Va reveni, oare, la următoarea şedinţă? Toate aceste lucruri îmi treceau prin minte în timp ce mă uitam la scaunul din faţa mea pe care stătuse cu câteva minute în urmă. Ştiam din experienţa mea că toate aceste variante sunt posibile după prima şedinţă, trecusem eu însumi prin fiecare dintre ele cu clienţii mei.

M-am dus la computer ca să văd dacă puteam găsi vreo informaţie despre ambuscada din 2 iulie despre care îmi povestise Jay. Am descoperit o pagină Wikipedia despre Operaţiunea Buffalo care descria ambuscada care decimase rândurile puşcaşilor marini — de fapt, într-o singură zi au murit mai mulţi puşcaşi marini decât în orice altă zi din istorie. M-am trezit gândindu-mă la propriile mele amintiri despre războiul din Vietnam — nu despre luptă, ci despre cum ascultam în fiecare seară ştirile despre numărul de morţi din rândul soldaţilor americani, despre protestele care divizau ţara, despre prieteni care plecau în Vietnam întregi şi se întorceau în bucăţi. Spre deosebire de admiraţia şi aprecierea de care se bucură veteranii acum, veteranii din Vietnam s-au întors pentru a fi criticaţi şi ridiculizaţi de protestatarii antirăzboi şi au fost ţinta furiei

legate de un război nepopular. Asta i-a făcut pe mulți dintre ei să se retragă din societate, să țină legătura doar cu foștii lor camarazi ori să-și îngroape cât mai adânc sentimentele și experiențele trăite.

Toată viața de adult a lui Jay a fost influențată și modelată de trauma aceasta nerezolvată. Probabil că suferise foarte mult după acea bătălie și încă suferea, dar mă temeam că loialitatea sa față de trupele de marină și recunoștința față de perioada stagiului militar l-ar putea bloca, împiedicându-l să vorbească deschis despre această experiență. Dacă Jay continua terapia, mai întâi trebuia să-l rog să mă învețe cât mai multe despre ce înseamnă să fii un pușcaș marin și despre bătăliile în care luptase. Acest lucru ar fi util din mai multe puncte de vedere. În primul rând, ne-ar ajuta să ne apropiem și să folosim același vocabular pentru a explora aceste experiențe dureroase. În al doilea rând, pentru a-i arăta că nu-mi era teamă să plonjez în trecutul lui, iar el nu trebuia să mă protejeze de trauma sa. Al treilea motiv are legătură cu procesarea informației implicate în disocierea experiențelor traumatice. Cu cât evităm mai mult să reflectăm asupra amintirilor dureroase sau înfricoșătoare, cu atât această evitare capătă pentru creier semnificația de supraviețuire. Cu alte cuvinte, repetăm atât de mult această secvență de evitare și supraviețuire, încât începem să ne comportăm ca și cum disocierea este absolut necesară.

Cum aș putea aplica teoria polivagală a lui Porges la munca mea cu Jay? În săptămânile care urmează va trebui să evaluez abilitatea lui de a-și regla excitația pentru a înțelege dacă este capabil să treacă de la retragere la activare și apoi la conectare cu ceilalți. Ce se întâmplă în corpul lui când are aceste amintiri? Intră într-o stare de îngheț sau reușește să se implice activ în aceste amintiri? I-ar putea fi de folos EMDR, desensibilizarea sistematică sau alte tehnici de ajutor în procesul de vindecare?

Aproape toate tratamentele pentru TSPT se bazează pe expunere și pe împiedicarea reacției — reexperimentare și confruntare cu trauma în absența negării sau disocierii. Concentrarea pe traumă permite implicarea mai conștientă a emisferei corticale stângi în amintiri și intensificarea procesării asociate. Jay își purtase povara și se luptase cu simptomele aproape o jumătate de secol. În unele cazuri, clienții nu apar la a doua ședință și nici măcar nu-mi mai răspund la telefon. Faptul că ar apărea săptămâna următoare ar spune multe despre el, despre curajul și hotărârea lui de a se vindeca. Are de dus propria luptă interioară până la următoarea noastră ședință. Să fii de acord să te întâlnești cu un terapeut doar pentru a-i face pe plac prietenului tău e una, dar să fii gata să pui osul la

treabă e cu totul altceva. Nu aveam decât întrebări după prima ședință, ceea ce, de altfel, este normal la începutul unei relații terapeutice.

M-am bucurat să-l găsesc pe Jay în sala de așteptare săptămâna care a urmat, hotărât să înceapă și gata de muncă. Era un adevărat pușcaș marin!

[4] Lege emisă în 1944, care conferă anumite drepturi veteranilor de război. (N. red.)

CAPITOLUL 11. Îmblânzirea demonilor

Dintre toate fantomele, cele mai rele sunt fantomele fostelor iubiri.

ARTHUR CONAN DOYLE

Toţi suntem locuiţi de demoni. Unii au o istorie veche a speciei — cum ar fi prădătorii cu colţi uriaşi şi monştrii care se ascund sub paturile noastre —, iar alţii se nasc din experienţele noastre: demonii înfăşuraţi în amintiri legate de furia unui părinte, de preotul pedofil sau de profesorul sadic. Coşmarurile din copilărie, zeii şi diavolii din religiile noastre, subiectele apocaliptice care inundă mass-media, toate sunt o expresie a demonilor noştri. Deşi în fiecare dintre noi sunt demoni asemănători, nouă ni se par atât de personali încât tremurăm, izolaţi şi singuri, când le vedem umbra.

O parte dintre demonii mei reflectă furia, violenţa şi frustrarea la care am fost martor în copilărie. Ceilalţi demoni ai mei vorbesc despre lipsa mea de valoare, despre cât de nedemn de iubire sunt şi despre ruşine. Acum ştiu că toţi cei cu care am crescut erau locuiţi de demoni. Demonii lor se exprimau prin furie, comportamente distructive sau compulsive, boli fizice şi coşmaruri, la fel ca la mine. Am învăţat că atunci când nu poţi să le dai un nume demonilor tăi, îi vezi în ceilalţi şi îi învinuieşti pentru suferinţa ta. Lumea mea, ca şi a ta, mi-a oferit toate sursele obişnuite de distracţie şi adicţie: televiziunea, mâncarea, drogurile, cumpărăturile, jocurile de noroc ş.a.m.d, toate fiind modalităţi de a mă pierde „omorându-mi“ timpul.

A-i ghida pe clienţi să lupte cu propriii demoni şi să-i învingă reprezintă un element central al psihoterapiei. A fi ghid în acest proces este posibil doar dacă tu însuţi ţi-ai înfruntat demonii şi i-ai învins. Dacă încă nu ai făcut asta, trebuie să ştii că pentru a-i domestici trebuie să nu mai fugi şi să-i laşi să te prindă. Aşa cum ai sta în faţa unui bătăuş care ţi-a făcut viaţa un calvar şi l-ai lăsa să vadă că nu mai are nicio putere asupra ta. Găseşte-ţi curajul de a întoarce spatele tuturor lucrurilor care îţi distrag atenţia — nu

mai munci așa de mult, pune paharul jos, renunță la social media — și înfruntă-ți demonii. Intră în starea de luptă a sistemului nervos simpatic și confruntă-te direct cu ce te bântuie. Aceasta e lupta eroică a miturilor, lupta în urma căreia devenim conducătorii alfa ai lumilor noastre interioare și directorii executivi ai propriilor noastre vieți. E singurul mod de a ne domestici demonii care ne fac să ne ascundem în umbra propriilor noastre vieți. Nu confunda lupta cu violența, câteodată curajul ia forma rezistenței pasive atunci când rămâi în picioare în fața nedreptății.

Suferința universală

A trăi înseamnă a suferi, a supraviețui înseamnă a găsi un sens pentru suferință.

FRIEDRICH NIETZSCHE

Mulți dintre clienții noștri își conștientizează demonii interiori foarte bine și îi descriu în nenumărate feluri. Greg, unul dintre clienții mei, își descria experiența astfel: „E ceva în interiorul meu care urlă, ceva care se simte captiv și suferă. De când mă știu, stă în stomacul meu ca într-un incubator. Vrea să iasă, să explodeze. Câteodată tace și e distant. Alteori devine de nesuportat și tot ce pot să fac e să mă urc în mașină și să conduc cu viteză ca să-l depășesc. Reușesc pentru o vreme, dar tot mă prinde din urmă. Îmi amintesc că în copilărie aveam de multe ori sentimentul ăsta. Și atunci mă apucam să merg și mergeam până când nu mai puteam merge sau alergam pe pista de alergare până se făcea întuneric și nu mai vedeam nimic. Am simțit mereu că e o parte din mine, dar și ceva mai mare decât corpul meu, mai în vârstă decât vârsta mea, ceva ce era acolo de dinainte de-a mă naște și care va fi aici și după ce eu nu voi mai fi“.

Pe măsură ce am învățat din ce în ce mai multe despre evoluție, despre biologie și despre minte, am început să accept faptul că trăim lucruri mult mai complicate decât am putea vreodată să înțelegem prin prisma experienței noastre individuale. Creierii noștri sunt organe sociale, fapt pentru care ne acordăm și comunicăm cu ceilalți la un nivel mult mai profund decât ne imaginăm prin

prisma experienţelor noastre de zi cu zi. Nu mă refer la puteri telepatice, ci la ceva mai adânc şi mai primitiv. Deşi nu cred că ne putem transmite unul celuilalt prin eter anumite gânduri specifice, cred în comunicarea dintre oameni care transcende spaţiul şi timpul prin intermediul rezonanţei emoţionale, al comportamentului nonverbal şi al semnalelor epigenetice.

Psihiatrul Gabor Maté povesteşte o întâmplare pe care i-a relatat-o mama lui. Când era bebeluş, avea crize de plâns care durau cu orele. Zilele treceau, mama lui era din ce în ce mai îngrijorată şi, într-un final, s-a hotărât să cheme doctorul ca să vadă care era problema. Întâmplarea a avut loc în Ungaria ocupată de naziști, în anii ’40, când Hitler îşi pornise motoarele la maximum. Mama lui, ca toţi evreii din Europa de Est, trăia într-o groază permanentă că aveau să-şi piardă viaţa. Într-o zi, a fost atât de sigură că avea să fie arestată de naziști, încât şi-a dat copilul unui străin de pe stradă, însă l-a recuperat la scurt timp după aceea. Când a dat de doctor la telefon şi i-a explicat situaţia, acesta i-a spus că va trece cu siguranţă să vadă bebeluşul, dar că „în perioada asta toţi bebeluşii evrei pe care îi am în grijă plâng“.

Cât de greşit suntem învăţaţi să credem că trebuie să le spunem copiilor ce se întâmplă pentru ca ei să simtă ce se petrece în jurul lor! De câte ori nu mi-au spus pacienţii mei că problemele copiilor lor nu au nicio legătură cu divorţul lor iminent, pentru că nu le-au comunicat copiilor această informaţie? Câţi pacienţi nu mi-au spus că partenerii lor n-au nici cea mai mică idee că ei au o aventură? Câţi dintre noi nu suferim din cauza adicţiei, tulburării sau traumei cuiva apropiat?

La fel ca bebeluşii evrei din Europa ocupată de naziști, şi noi rezonăm cu cei din jurul nostru cu inima, mintea şi trupul. Pe parcursul vieţii, acumulăm această durere şi o purtăm cu noi toată viaţa. Ea se manifestă, aşa cum descrie dr. Maté, ca vulnerabilitate la stres emoţional, simptome psihice şi frică de lumea exterioară. O mai purtăm cu noi şi sub forma anxietăţii, a depresiei sau a sentimentului de sfârşit implacabil. Terapeuţii petrec foarte mult timp încercând să ajungă la rădăcinile tulburărilor noastre fizice şi emoţionale, şi aşa şi trebuie. Dar cred că ar trebui să extindem căutarea dincolo de viaţa individuală a clientului la familia sa, precum şi la istoria şi cultura sa. Aceste variabile ar trebui considerate ca fiind potenţial centrale în dificultăţile unui client.

Acum un secol, cei din familia mea, ca multe alte familii, au traversat oceanul doar cu hainele de pe ei, pentru oportunităţi care nu existau în ţara natală. În

lumea nouă au dat peste condiţii de trai oribile, condiţii de muncă inumane, prejudecăţi şi pericole la fiecare colţ. Am crescut înconjurat de aceşti oameni care sufereau din cauza nedreptăţilor, a stresului cronic şi care adesea mureau foarte tineri şi faliţi. Au fost măcinaţi în fabricile de muniţie, de haine şi de jucării, şi zdrobiţi construind zgârie-norii, podurile sau metroul din New York. Toate aceste lucruri se află în mintea mea, în inima şi sângele meu, deşi niciunul nu se găseşte în manualul de diagnostic şi clasificare statistică a tulburărilor mentale. Nu sunt recunoscute ca traume, dar eu nu pot fi înţeles fără ele şi nici eu însumi nu mă pot înţelege fără ele.

Pot să utilizez aceste experienţe trăite şi moştenite ca puncte de referinţă şi de empatie atunci când interacţionez cu ceilalţi. Ţin minte prejudecăţile şi ura cu care s-au confruntat italienii din sud atât în Italia, cât şi în America atunci când încerc să înţeleg ura rasială pe care au îndurat-o cei de origine africană. Dozele mici de prejudecăţi pe care le-am încercat eu însumi şi care m-au făcut să sufăr sunt pentru mine un fel de fereastră prin care îi văd mai bine pe cei ai căror strămoşi au fost torturaţi, înrobiţi şi ucişi.

E multă suferinţă în natură, spunea poetul Robert Bly. Ce voia să spună era că noi, ca animale, ne-am luptat întotdeauna să supravieţuim şi că această luptă se soldează cu învingători şi învinşi. Vânătorii primitivi simţeau durea prăzii pe care erau nevoiţi s-o ucidă şi făceau sacrificii rituale în onoarea sa. Buddha a spus că toată viaţa e o suferinţă. Suferim pentru că ne dorim ca viaţa să fie altfel decât e şi ne temem de moarte în ciuda inevitabilităţii ei. Psihoterapia are adesea sarcina de a reînvia suferinţa pentru a dizolva anxietatea şi a gestiona furia.

Cine suntem atunci când ne oprim şi ne facem timp să ne punem această întrebare? Întotdeauna am crezut că scopul central al psihoterapiei este de a răspunde la această întrebare. Ca terapeut, trebuie să fii bine înfipt în umanitatea ta şi conştient de propria ta suferinţă. Cele mai bune daruri pe care i le poţi oferi unui client sunt prezenţa, urechile şi vulnerabilitatea ta.

Dilema terapeutului

Pentru a învăța să vindeci, trebuie să înveți să amesteci suferința cu disciplina și cu imaginația.

ROBERT LOWELL

În acest punct al carierei tale n-ar trebui să te mai surprindă că aceia care își doresc să-i vindece pe alții vor să se vindece de fapt pe ei înșiși. Așa cum am discutat în The Making of a Therapist, e ceva obișnuit să descoperi că aceia ca noi, care ne ocupăm de vindecarea celorlalți, am crescut în familii în care jucam roluri de diplomat sau de îngrijitor sau în familii în care am învățat foarte repede să ne amânăm propriile nevoi în favoarea celor care ne solicitau atenția. Demonii care se nasc din astfel de copilării poartă adesea mesajul „rămâi în umbră, ignoră-ți nevoile și nu cere niciodată nimic pentru tine“.

Din când în când, viața ne oferă ocazia de a ne confrunta cu demonii noștri. De fiecare dată avem de ales între a da curs confruntării sau a ne retrage. Eu le-am făcut pe amândouă de multe ori. Un exemplu din propria mea viață a fost atunci când m-am înscris la facultate și când teama de a fi respins m-a făcut fie să mă înscriu doar la școlile la care eram sigur că voi fi admis, fie să evit procesul cu totul. În acest caz, demonii îmi șopteau povestea despre lipsa mea de valoare și despre cum nu aveam să reușesc să fac nimic în viață.

Când scriam prima mea carte, mi-au distras atenția alți demoni, unii care îmi povesteau despre cronicile umilitoare și criticile pe care urma să le primesc. Eram bântuit de gânduri de genul: „Ce te face să crezi că interesează pe cineva ce gândești tu?“ sau „Toate ideile tale sunt niște prostii“. Poate că demonul cel mai mare de până acum a apărut atunci când am realizat că mă simțeam în siguranță doar în relații în care eram îngrijitorul, pentru că eram prea speriat pentru a lăsa pe altcineva să aibă grijă de mine. Eram convins că aveam să fiu abandonat dacă aș fi avut vreo nevoie, vreo slăbiciune sau vreo vulnerabilitate. De această dată, a trebuit să mă confrunt cu un adevărat gargui, de care am fost atât de aproape încât îi simțeam respirația fierbinte. În final n-a fost decât un demon care trebuia îmblânzit ca oricare altul. Sunt convins că mai urmează și alții.

Fiecare dintre aceste situații a scos la suprafață un set de emoții care transformau

un rit de trecere obișnuit în viață într-un adevărat referendum despre valoarea mea ca persoană. Nimeni altcineva nu observa aceste drame, doar eu. Și totuși, în mijlocul dramei mele interioare, aceste momente deveneau adevărate lupte pe viață și pe moarte. Ele scoteau la iveală crăpăturile din caracterul și personalitatea mea, crăpături prin care demonii puteau intra, făcându-mă să mă micșorez în fața celor trei fațete ale rușinii mele: teama de eșec, teama de a fi umilit și teama de a fi abandonat. În loc să ne micșorăm în fața demonilor noștri, îi putem confrunta și domestici, pentru că doar această confruntare ne permite să trăim într-o lume interioară mai sigură și mai calmă. O astfel de confruntare ne pregătește și pentru următoarea ocazie în care un alt demon își scoate capul hidos. Dacă ne angajăm în această luptă eroică ne vom simți mai calmi, mai protejați și mai bine cu noi înșine. Asumându-ne această responsabilitate, vom putea merge și mai în profunzime în interiorul nostru, devenind niște ghizi și mai buni pentru clienții noștri.

Când lucrez cu un client, indiferent ce vârstă ar avea, încep prin a-mi imagina copilul din el. Îmi folosesc emoțiile pentru a simți mai bine ce se întâmplă în interiorul său. Încerc să mă abandonez cu totul trăirilor lui, nevoilor și suferinței sale și să rămân deschis la orice ar putea să-mi aducă imaginația în planul conștient. Mă străduiesc să rămân conectat emoțional cu acest copil imaginar și să-l păstrez în inimă.

Tot ce se naște în acest incubator interior imaginar poate fi o informație valoroasă pentru mine. Nu pot ști dacă va fi relevantă și pentru client până ce nu o testez. În ciuda diferențelor inevitabile dintre noi, emoțiile noastre sunt de obicei limbajul comun prin care ne conectăm.

Nu cred că această strategie introspectiv-imaginativă funcționează datorită intelectului nostru, ci dimpotrivă, aproape. Funcționează tocmai în măsura în care eludăm intelectul și ajungem direct la emoții, intuiții și senzații corporale. Deși sunt și clienți în cazul cărora această strategie nu funcționează, eu întotdeauna fac măcar o încercare. Dacă reușesc să mă conectez cu cineva la acest nivel mai primitiv, nonverbal, atunci am găsit poarta spre încrederea necesară pentru a face intervenții mai dificile. Mulți clienți sunt prea speriați sau se apără prea mult pentru a se conecta emoțional cu terapeutul lor. Insistă să ne țină la distanță și probabil nici nu realizează că fac asta. Am avut astfel de clienți care mi-au spus că fuseseră respinși de terapeuții lor pentru că erau „rezistenți la tratament“. Uneori, scufundarea aceasta într-un spațiu imaginar și emoțional comun mă poate ajuta să găsesc calea pentru a-l ajuta pe client, dar alteori nu

funcţionează. Iată de ce este atât de important să ai cât mai multe strategii diferite în tolba ta cu instrumente.

Speranța că facem progrese — fără anxietate

Eşti mai curajos decât crezi, mai puternic decât pari şi mai inteligent decât îţi imaginezi.

A.A. MILNE

Filosoful Arthur Schopenhauer spunea: „Ca să înțelegi ceva, trebuie să te naşti din acel ceva“. Altfel spus, dacă poți eticheta o problemă și îi poți înțelege mecanismele, atunci nu va mai fi o problemă. Mulţi clienţi şi terapeuţi aplică această credinţă şi în cazul terapiei. Ei speră că un diagnostic şi o teorie etiologică corecte, însoțite de insighturi clare şi de identificarea celor care au greşit faţă de ei le va permite să evite teroarea de a-şi confrunta demonii şi de a-i învinge. „Acum, că ştiu ce e în neregulă cu mine, pot să răspund provocărilor de la birou sau pot să-mi exprim sentimentele faţă de familia mea sau pot să-mi înfrunt duşmanii şi să le spun ce gândesc.“ Ca şi cum transpunerea în lumea exterioară ar fi o nimica toată.

Din experienţa mea, lucrurile nu stau aproape niciodată aşa. Este adevărat că o înţelegere clară a problemei asigură calea adecvată pentru a trece peste provocări. A exersa diverse interacţiuni în terapie creează hărţile senzoriale şi motorii care ne pot ajuta mai târziu, iar exprimarea emoţiilor în faţa terapeutului poate întrerupe disocierile neuronale şi psihice care ne ajută să rămânem conştienţi atunci când realitatea ne loveşte. Şi totuşi, toate acestea sunt un fel de pregătiri pe care le facem pentru a porni într-o aventură periculoasă, şi nu aventura propriu-zisă. Mie mi se pare util să-i pregătesc pe clienţi din timp, încă de la începutul procesului terapeutic, pentru această realitate. Este util — atunci când e cazul — să-i avertizăm pe clienți în legătură cu provocările emoționale cu care se vor confrunta curând. Această pregătire poate fi pentru unii ca un vaccin

împotriva stresului. Aşteaptă-te ca unii să zboare din cabinet în căutarea unui terapeut care le poate promite o cale mai uşoară. Dar clienţii mai cu experienţă apreciază avertismentul şi îl folosesc când vine momentul să extrapoleze ce au învățat în terapie în experimentele pe viu pe care le fac în procesul de schimbare.

Conştientizarea este doar vârful aisbergului reprezentat de funcţionarea creier/minte care implică procesarea senzorială, motorie, vestibulară, emoţională şi biochimică. Probabil că ţi-e familiară lupta interioară dintre a face exerciţii fizice sau nu, a te arunca de pe trambulină în piscină sau nu, a alerga 5 sau 10 kilometri. Poţi să deliberezi la nesfârşit, dar acţiunea în sine este o experienţă complet corporală, greu de descris. După o operaţie grea la cvadriceps, în urma căreia a stat mai multe săptămâni în pat, neurologul Oliver Sacks a descoperit că uitase să meargă. Simplul gând sau voinţa de a merge nu-l ajutau. Doi fizioterapeuţi vânjoşi l-au ridicat din pat şi au mers cu el până ce creierul şi picioarele au restabilit conexiunea şi şi-au reamintit mişcările automate pe care le făcuseră din copilărie. Învăţarea ce vine de la minte către corp este doar jumătatea drumului, învăţarea ce porneşte de la corp este la fel de importantă pentru vindecare.

Perfecționismul toxic

Perfecționismul este vocea opresorului.

ANNE LAMOTT

Dat fiind că suntem ființe sociale, oamenii care ne-au îngrijit și ne-au făcut să ne simțim văzuți, precum și cei care ne-au umilit sau ne-au făcut să ne simțim invizibili rămân pentru totdeauna în noi. Trăiesc în mintea noastră, în creierul și în corpul nostru și fie ne ajută să navigăm prin viață, fie ne împiedică progresul prin intermediul surogatelor lor, care sunt demonii noștri. Din această cauză, terapia individuală are loc adesea într-o cameră plină ochi cu persoanele

importante din viaţa clientului şi a terapeutului. În terapie, ne confruntăm şi negociem cu oamenii din interiorul nostru: părinţii noştri, aşa cum erau acum câteva decenii, profesorul care ne-a spus că n-o să facem nimic în viaţă, bărbatul care ne-a violat, femeia care ne-a rănit, taţii care ne-au abandonat şi mamele care au murit când eram prea tineri.

În tot acest timp ne concentrăm cu toată vigilenţa asupra minţii celor din jurul nostru — La ce se gândesc? Ce nevoi au? Ne plac? Sunt periculoşi? Demonii noştri sunt adesea derutaţi de persoanele reale din jurul nostru şi iau forma acestora: Oare e soţul meu sau tatăl meu cel abuziv? E şeful meu sau sora mea mai mare care mă chinuia odată? Trebuie să reuşim cumva să ne construim identitatea separat de ceilalţi, chiar dacă nu suntem decât un colaj făcut din cei din jurul nostru. Sunt rari indivizii care ies în evidenţă prin unicitatea lor sau poate printr-un colaj mult mai interesant decât norma — Steve Jobs, Bob Dylan, Barack Obama. Poate că visăm să fim ca ei, dar cei mai mulţi dintre noi suntem făcuţi din materiale obişnuite. Colajul sinelui nostru a fost orchestrat de evoluţia socială. În trib, a fi modelat de cei din jur, din trecut sau din prezent, şi a te concentra pe nevoile lor constituia garanţia unei reţele de obligaţii şi comportamente care îţi asigurau supravieţuirea.

Deşi credem că una dintre sarcinile terapiei este sprijinirea clientului în procesul de individuaţie, întrepătrunderea noastră cu reţeaua socială din care facem parte este un fapt de necontestat şi o necesitate. Poate că ceea ce facem de fapt este un fel de terapie a familiei — mai întâi descoperim neînţelegerile, conflictele şi eşecurile de acordaj dintre cei care ne populează lumile interioare, apoi identificăm părţile din noi care au fost marginalizate sau puse la stâlpul infamiei şi le ajutăm să-şi găsească vocea. Când, în cele din urmă, ajungem să înţelegem cine suntem, care este identitatea noastră reală, descoperim că încă mai e făcută din fărâme ale celorlalţi. Această perspectivă nu ne minimalizează, ci este doar o imagine mai clară a lucrurilor din care suntem făcuţi.

Vorbeam la un moment dat cu o clientă a cărei mamă fusese în centrul vieţii sale emoţionale până la moartea ei, cu vreo doisprezece ani în urmă. De atunci clienta mea rămăsese izolată, singură şi prea speriată pentru a-şi asuma vreun risc pe plan personal sau profesional. Când am întrebat-o ce simţea în legătură cu mama ei în prezent — după toţi acei ani de la moartea sa —, clienta a spus: „E moartă. S-a dus. N-o mai am“. Nu mă aşteptam la acest răspuns şi m-am străduit să înţeleg cum e să simţi asta. M-am gândit cât de mult contau pentru mine amintirile legate de părinţii şi bunicii mei şi cum ei trăiau în mine, mai ales

în momentele dificile. Le simțeam deseori prezența în interiorul meu și îmi imaginam cum stăteau lângă mine zâmbindu-mi sau bătându-mă cu palma pe spate ca să mă încurajeze. Mă gândesc la devotamentul mamei mele față de mine și la importanța pe care o avea munca pentru tatăl meu și toate acestea sunt un fel de cărămizi interioare solide care m-au fortificat în fața provocărilor vieții. Deși moartea bunicilor mei a fost ceva îngrozitor de trist pentru mine, continuitatea experienței e mult mai puternică decât moartea lor, pentru că eu încă îi simt în interiorul meu.

Interacțiunea cu clienta mea m-a ajutat să înțeleg diferența dintre experiențele noastre și cât de mult îmi doream s-o ajut să simtă aceeași conexiune cu mama ei pe care o simțeam eu cu bunicii mei. Fugind de amintirile ei, rămăsese golită, lipsită de iubirea pe care își putea clădi viitorul. Am început prin a-i cere să scrie despre mama ei și să se concentreze pe sentimentele pe care i le trezeau întâmplările pe care le povestea. Astfel, am vrut să-i sugerez că mama ei era cu siguranță vie în interiorul ei, ceea ce este, de altfel, unul dintre beneficiile faptului de a avea un creier social. În trecut, își alunga mama din minte pentru a face față pierderii ei, iar când amintirile triste apăreau, se apăra de ele bând, făcând cumpărături sau mâncând peste măsură. Am încurajat-o să păstreze aceste amintiri în minte și să tolereze sentimentele negative suficient de mult încât să ajungă la cele pozitive, de iubire și conexiune, care se ascundeau imediat după cele negative. Voiam să dezgroape amintirea mamei ei, să preia controlul asupra acestei amintiri, să internalizeze intimitatea lor și s-o conecteze cu viața ei de zi cu zi.

Deși n-aș chestiona niciodată perfecționismul unui neurochirurg, el poate fi și vârful unui aisberg plin de rușine, de sentimente despre lipsa propriei valori sau despre cât de nedemni de iubire suntem. A fi perfect reprezintă, în astfel de cazuri, încercarea de a distruge orice dovadă a tuturor acestor frici interne și, totodată, așteptarea de a fi respins de grup, ceea ce, pentru noi, ca animale sociale, echivalează cu moartea.

În lumea afacerilor, „mai binele este dușmanul binelui“ e deja un clișeu. Același sentiment apare sub multe alte forme și la Shakespeare, Voltaire și Confucius. În limbaj comun, se referă la faptul că a căuta măreția sau perfecțiunea ne poate împiedica să facem ceva valoros. Am cunoscut studenți care nu ajung niciodată să-și susțină licența, pentru că nimic din ce fac nu se ridică la nivelul așteptărilor lor. La fel se întâmplă și când scriem o carte, când dăm o probă la sport sau când îi trimitem unui agent scenariul pe care l-am scris. În toate aceste circumstanțe, a

aspira la măreție fără a putea accepta nimic mai prejos ne împiedică de fapt să facem ceea ce suntem capabili să facem. Până la urmă, cei mai mulți oameni care au creat ceva măreț au eșuat de nenumărate ori și au făcut, de asemenea, lucruri bunicele înainte de a-și atinge obiectivul.

Perfecționismul și incapacitatea de a tolera orice altceva sunt de obicei semnele unei apărări care îți afectează capacitatea de a face progrese în toate ariile vieții. Toate manifestările acestei apărări izvorăsc dintr-o lipsă de acceptare de sine fundamentală și din dorința de a-ți ascunde imperfecțiunile de ceilalți.

Iată de ce nici premiul Nobel, nici o întâlnire cu cel mai frumos bărbat din lume nu ar avea vreun efect: pentru că sunt doar soluții externe la o dilemă internă. Nu există suficientă recunoaștere externă încât să acopere ura de sine, nici faimă, și nici distincții care să diminueze sentimentul de a fi de neiubit. Din această cauză, cei mai mulți dintre oamenii care ajung faimoși trec apoi printr-o deziluzionare și sfârșesc prin a suferi și mai tare.

Dar mai sunt și persoanele care nu pot beneficia de terapie, așa cum mulți studenți sunt incapabili să învețe ceva din formarea clinică. Există mereu studenți mult prea traumatizați și plini de apărări ca să poată beneficia de feedback și de supervizare. Se duc în terapie ca să bifeze o căsuță, dar nu fac niciun efort sau nu pot să facă niciun efort. Eu însumi am ratat nenumărate șanse de a învăța ceva nou pentru că nu puteam suporta să greșesc. Mi-a luat decenii întregi ca să-mi dezvolt suficient încrederea în mine pentru a-mi accepta ignoranța, pentru a-mi asculta profesorii și a mă mulțumi cu pașii mici, dar importanți spre măreție. Perfecționismul poate distruge totul, poate suge viața din orice ființă și bucuria sau aventura din procesul de învățare. Mi-aș fi dorit să fi avut înțelepciunea de a face terapie înainte de a-mi începe formarea.

A învăța să înveți

Cel care nu-și învinge în fiecare zi câte o teamă nu a aflat încă secretul vieții.

RALPH WALDO EMERSON

Una dintre experiențele tipice din copilăria mea era așteptarea tatălui meu ca eu să știu să fac ceva ce nu fusesem niciodată învățat să fac. Îmi cerea să fac ceva, să spun cum se numește o anumită unealtă sau să răspund la o întrebare care nu-mi era familiară, pentru ca apoi să mă critice pentru că eșuam. (Cum aveam să aflu mai târziu, mă creștea așa cum fusese și el crescut la rândul lui.) Prin urmare, am crescut simțindu-mă lipsit de inteligență, stupid și, cum spunea el, „nu prea isteț!“ Consecința a fost o atenție exagerată la a înțelege și a învăța, lucru care m-a ajutat, dar m-a și sabotat decenii la rând. Modul esențial prin care aceste experiențe mi-au împiedicat dezvoltarea a fost rușinea cauzată de a nu ști ceva. La școală eram atât de rușinat că nu știam tot ce știau profesorii mei, încât lor le era foarte greu să-mi predea ceva, iar mie îmi era foarte greu să învăț ceva de la ei. Încercam să-i conving că știam deja ce predau ei și că n-aveam nevoie să-mi arate nimic, chiar dacă îmi investeam toată energia, timpul și resursele în a fi prezent la ore. Eram pur și simplu mult prea rușinat de propria mea ignoranță.

Acest comportament paradoxal nu are niciun sens la o privire superficială, dar capătă tot sensul din lume prin prisma narațiunii din profunzime despre istoricul meu psihologic și emoțional. Experimentul pe care îl fac cu mine și acum este să accesez o stare în care mintea mea e deschisă la a învăța lucruri noi în timp ce bruiez zgomotul făcut de rușine în fundal. Îmi amintesc cu plăcere cum am participat la o conferință susținută de Robert Sapolsky și cum simțeam că-mi bate inima de încântare datorită clarității și coerenței discursului său despre procesele biologice. Când m-am gândit apoi la conferință, am realizat că nu mă simțisem niciun moment crispat sau rușinat, ci mă abandonasem complet experienței de învățare oferite de un profesor minunat. Din fericire, am repetat acest experiment de foarte multe ori de atunci.

Una dintre cele mai dificile lecții pe care a trebuit să le învăț a fost să găsesc tăria din interiorul vulnerabilității și diferența dintre cele două. Tăria este adesea doar frică deghizată. Uneori, psihanaliștii numesc asta comportament contrafobic, adică ceea ce-l face pe cel care se teme de înălțime să sară cu parașuta sau pe un claustrofob să meargă cu submarinul. În cazul meu, acest comportament mă făcea să-mi maschez nesiguranțele legate de inteligența mea prin a o face pe deșteptul. A învăța să mă simt confortabil în poziția de elev — ceea ce, apropo, nu s-a întâmplat decât mult după ce împlinisem 20 de ani — a fost un mare câștig pentru mine. Am descoperit că a fi vulnerabil la evaluarea profesorilor mei și la criticile lor nu se sfârșea cu a fi făcut de rușine sau umilit,

ci dimpotrivă, profesorii mei îmi apreciau interesul, entuziasmul și pasiunea de a învăța. Iar când am fost criticat, am primit criticile fără a fi distrus, fără a mă gândi la nesfârșit la ele și în final am învățat și mai multe datorită lor.

CAPITOLUL 12. Creierul executiv

Libertatea înseamnă a deține controlul asupra propriei vieți.

WILLY NELSON

În The Making of a Therapist am discutat despre importanța de a formula și a utiliza conceptualizarea clinică a cazului pentru a ne orienta în munca psihoterapeutică. În acest capitol îți voi împărtăși o conceptualizare a funcționării executive pe care ai putea s-o folosești pentru a înțelege abilitățile clienților tăi de a naviga prin viața de zi cu zi.

În psihologia clinică termenul „funcționare executivă“ este în general folosit doar atunci când (1) este vorba despre efectul unei leziuni severe asupra creierului sau (2) când se încearcă diagnosticarea cauzelor dificultăților de învățare. Funcționarea executivă include o mare varietate de abilități, printre care concentrarea atenției, rezolvarea de sarcini și gândirea abstractă. Conform Oxford English Dictionary, cuvântul „executiv“ (înrudit cu „a executa“) este folosit încă din secolul al XVII-lea cu sensul de „a pune în practică“, altfel spus, abilitatea de a lua o idee, o dorință sau o intenție și a o transforma în realitate. Aceasta a fost definiția de lucru general acceptată care mi s-a predat în școală și care încă se mai folosește și astăzi. Dar, în general, psihologia occidentală a transformat termenul într-o funcție pur cognitivă, descendentă, care are de-a face doar cu gândirea rațională și nimic de-a face cu emoțiile, conștientizarea de sine sau empatia față de ceilalți.

În paralel cu predilecția către aspectele cognitive ale funcționării executive a apărut și încercarea de a localiza funcționarea executivă în interiorul cortexului prefrontal. Aceste două predilecții sunt și acum la fel de puternice, în ciuda dovezilor contrare considerabile. Orice terapeut care a lucrat vreodată cu un client înțelege foarte repede că deficitele din funcționarea socială și emoțională joacă un rol la fel de important în funcționarea executivă precum abilitățile cognitive.

Cei care lucrăm în organizaţii vedem imediat cât de inadecvat este un model de funcţionare executivă strict cognitiv. O persoană competentă, cu abilităţi intelectuale dezvoltate, poate ajunge într-o poziţie de conducere, dar a fi un lider eficient necesită şi o funcţionare emoţională şi socială pe măsură. Tocmai combinaţia abilităţilor cognitive cu cele emoţionale şi sociale este cea care, pe termen lung, diferenţiază între succes şi eşec în procesul de „a-ţi pune ideile în practică“. Iar această combinaţie se aplică şi în cazul celor cu leziuni ale creierului sau cu ADHD, nu doar în cazul directorilor executivi.

Problema cu înţelegerea cognitivă a funcţionării executive este că ne întoarce în timp mult înainte ca neurologii să realizeze că nu există „cogniţie rece“. Asta înseamnă că sistemele neuronale care ne guvernează experienţele cognitive, somatice, sociale şi emoţionale se întrepătrund inexorabil. Eşecul unui adolescent la testele care măsoară funcţionarea executivă nu ne spune în general dacă dificultăţile lui cu şcoala sunt cauzate de provocările emoţionale ale vârstei sau de ADHD. Această perspectivă cognitivă limitată asupra funcţionării umane face ca foarte multe rapoarte neuropsihologice să sfârşească în fişetul cu dosarele clienţilor. Funcţionarea executivă este o experienţă completă a creierului şi a corpului deopotrivă şi trebuie înţeleasă în contextul persoanei ca întreg.

În căutarea sursei

Trebuie să ai încredere în competenţa ta.

ELIJAH CUMMINGS

Cele mai multe dintre funcţiile noastre mentale şi corporale sunt pe pilot automat. În condiţii normale, aproape nu observăm că respirăm, mergem, vorbim şi alte mii de procese complexe de acest fel. Putem conduce o maşină regulamentar (sau periculos) ore în şir, în timp ce ascultăm muzică sau purtăm o

conversație. Faptul că facem toate aceste lucruri automat ne permite să ne concentrăm atenția conștient doar pe o parte infimă din ce se întâmplă cu adevărat. Ne petrecem primii ani din viață învățând să ne conectăm și să ne atașăm de cei din jur, învățând cum să navigăm prin mediul înconjurător și cum să ne încadrăm în ordinea socială. Funcționarea cognitivă executivă, așa cum este definită în mod obișnuit, apare mulți ani mai târziu și are la bază toate achizițiile sociale și emoționale de până atunci.

Presiunea inițială a neurologiei de a localiza funcțiile anumitor arii din creier a produs atât progrese, cât și o anumită stagnare. După ce Broca a desemnat o arie a cortexului frontal stâng ca fiind centrul vorbirii, toate căutările s-au concentrat pe identificarea centrilor tuturor celorlalte funcții. S-a dovedit că fiecare arie a creierului face parte din nenumărate sisteme complexe. În ceea ce privește procesele mai evoluate, cum ar fi funcționarea executivă, căutarea unui centru a dus la și mai multe confuzii. Dacă adăugăm la această confuzie și prejudecățile culturale despre supremația funcției cognitive (Gândesc, deci exist!), atunci înțelegem rapid de ce oamenii de știință din Occident au putut presupune că avem un omuleț (homuncul) în cap care apasă pe butoane și manevrează manete.

Dogma centrală în ceea ce privește funcționarea executivă este că se află localizată în lobii frontali. Prin urmare, răspunsul corect la rebus pentru „regiune a creierului care controlează funcționarea executivă“ va fi, nu-i așa, „F-R-O-N-T-A-L-Ă“. Din fericire, pornirea de a localiza funcțiile cerebrale în zone specifice ale creierului este acum subminată. Am trecut de la a ne concentra pe localizare la a explora dinamica sistemelor neuronale interconectate, ceea ce înseamnă că funcționarea executivă nu mai echivalează exclusiv cu funcționarea cognitivă, ci include și abilități emoționale ca acordajul afectiv, empatia și reglarea afectului. Lobii frontali joacă un rol central în funcționarea executivă, dar funcționarea executivă s-a dovedit a fi rezultatul unui efort de grup.

Adevărul despre funcționarea executivă este că reprezintă o funcție care necesită participarea totală a creierului și care se bazează pe multiple sisteme neuronale, precum și pe abilitatea creierului de a se conecta cu lumile noastre fizice și sociale. Gândește-te la funcționarea executivă necesară unui psihoterapeut bun — nu doar că trebuie să fii prezent, să structurezi și să-ți amintești nenumărate informații, mai trebuie să le și corelezi cu clientul tău pentru a le da un sens și să găsești și modul în care să-i comunici clientului gândurile tale astfel încât să le poată înțelege și accepta. După cum știm (sau ar trebui să știm), psihoterapia este mult mai mult decât o sarcină cognitivă.

Trei sisteme executive interconectate

Munca în echipă este o decizie strategică.

PATRICK LENCIONI

Deşi ne aflăm încă în fazele timpurii de dezvoltare a unui model neurodinamic al funcţionării executive, aş vrea să-ţi împărtăşesc modelul pe care îl folosesc eu cu clienţii cu care fac psihoterapie sau coaching. Cred că acest model implică multe aspecte ale funcţionării executive care rămân în general neabordate de cognitivişti şi neuropsihologi. Teza mea este că sunt cel puţin trei sisteme executive care interacţionează într-un echilibru dinamic. Mai mult, toate aceste trei reţele deţin un control executiv asupra diferitelor aspecte ale funcţionării şi trebuie să se conecteze unele cu celelalte pentru o funcţionare executivă optimă.

Primul sistem executiv este concentrat în cele mai primitive arii din creier, incluzând amigdala şi regiunile din trunchiul cerebral. Amigdala — comună atât la oameni, cât şi la reptile sau la alte mamifere —, este responsabilă pentru reacţiile de supravieţuire pe moment şi generează răspunsul nostru emoţional la mediu. Amigdala este un organ de evaluare care ne ghidează în luarea deciziilor primitive de genul apropiere-evitare. Este sursa anxietăţilor noastre, a tensiunilor şi a fricilor şi ne ajută să ne orientăm spre ceva ce am experimentat deja ca fiind în afara oricărui pericol.

Atunci când acest sistem primitiv de execuţie este hiperactiv, suferim de tulburări de anxietate, atacuri de panică sau TSPT. În situaţii periculoase, funcţia executivă a amigdalei preia imediat controlul şi inhibă celelalte două sisteme de control până când trece pericolul. Acest proces prin care amigdala invocă dreptul de veto asupra celorlalte sisteme este numit uneori deturnarea amigdalei (amigdala hijack).

Al doilea sistem executiv este structurat pe regiuni ale lobilor frontali şi parietali şi pe mănunchiurile de fibre care le interconectează. Acest sistem este responsabil în primul rând cu navigarea prin mediul înconjurător, cu rezolvarea problemelor şi cu gândirea abstractă. Acesta este şi sistemul la care se referă multă lume atunci când vorbeşte despre funcţionarea executivă limitată la cortexul prefrontal. De-a lungul evoluţiei, lobii frontali s-au specializat pe organizarea sarcinilor, pe secvenţiere şi pe stocarea amintirilor pentru consecinţele viitoare ale acţiunilor din prezent. Între timp, lobii parietali au evoluat pentru a dezvolta hărţi ale spaţiului intern şi extern şi a le integra în vederea cunoaşterii mediului real şi imaginar. În aceşti lobi frontali şi parietali se află acei neuroni-oglindă care ne permit să ne acordăm emoţional cu ceilalţi şi să învăţăm de la ei imitându-i. Împreună, lobii frontali şi cei parietali creează sentimentul de spaţiu şi timp, fără a ne concentra prea mult atenţia. Când acest sistem este afectat sau dereglat, începem să avem dificultăţi în a percepe succesiunea timpului, nu ne mai putem orienta în spaţiu şi apar perturbări ale stării de conştiinţă. Cu alte cuvinte, executarea abilităţilor funcţionale ne ridică probleme.

Al treilea sistem executiv este centrat în jurul unui grup de structuri situate de-a lungul regiunii mediane a creierului numită şi „reţea implicită“ (default mode network). Această reţea a fost iniţial detectată la subiecţi în pauzele dintre experimente, iar ulterior s-a descoperit că este vorba despre un grup de structuri interconectate. Cercetările care au urmat au stabilit că această reţea implicită se activează atunci când reflectăm, când ne acordăm empatic cu ceilalţi, în momentele de reverie sau când ne imaginăm ceva. Reţeaua implicită este implicată şi în procesul de conştientizare şi de înţelegere de sine sau a celorlalţi, precum şi în capacitatea noastră de a ne crea o lume interioară, lume pe care să o folosim ca spaţiu imaginar în care să putem reflecta asupra problemelor din lumea reală, să căutăm soluţii şi să ne accesăm creativitatea. Deoarece amigdala poate inhiba atât lobii parietali şi frontali, cât şi reţeaua implicită, stresul şi anxietatea duc la diminuarea abilităţilor noastre cognitive, emoţionale şi sociale.

Gândește-te o clipă la aceste structuri de execuție ale creierului și la felul în care funcționează un director din mediul de afaceri. În general, un director executiv de succes este judecat mai întâi de toate în funcție de abilitatea de a-și înțelege aria de competență și de a lua decizii bune, bazate pe cunoașterea în profunzime a unei industrii specifice (al doilea sistem executiv). În plus, trebuie să fie capabil să-și regleze excitația, stările emoționale și dispoziția pentru a

interacţiona adecvat cu ceilalţi (primul sistem executiv). În final, trebuie să rămână calm în orice situaţie, să nu-şi dezvăluie planurile şi să înţeleagă sentimentele, nevoile şi motivaţiile celor din jurul lui (al treilea sistem executiv).

În munca mea de coaching cu directori executivi, toţi cei cu care lucrez au o funcţionare executivă secundară foarte bună, îşi cunosc domeniul şi excelează când vine vorba despre provocări cognitive în profesie. Dacă sunt probleme în aceste arii, experţii din domeniu sunt mult mai utili decât aş putea fi eu. Problemele cu care mă confrunt eu apar în general în primul şi în al treilea sistem executiv. Pe de o parte, aceste persoane se luptă cu anxietatea şi depresia, au dificultăţi în a-şi regla excitaţia şi emoţiile (primul sistem executiv) şi trebuie să-şi înţeleagă şi să-şi gestioneze dezechilibrele fiziologice şi excitaţia afectivă. Dezechilibrele şi instabilitatea emoţională îl vor împiedica pe managerul inteligent şi competent (şi pe oricare dintre noi, de altfel) să rămână concentrat pe sarcini, să privească problemele în perspectivă şi să-şi urmărească obiectivele. Va fi sabotat de lipsa de control asupra propriilor emoţii şi de frica de a fi judecat de ceilalţi. Alţii vor avea dificultăţi să empatizeze, să se acordeze la cei din jur şi să înţeleagă punctul de vedere al celor cu care lucrează sau care lucrează pentru ei (al treilea sistem executiv). În cazul acestor persoane, munca noastră se va concentra pe acordaj, empatie şi abilităţi sociale care necesită implicarea reţelei implicite.

Deşi cred că acest model al funcţionării executive poate fi util pentru o mare varietate de clienţi şi situaţii, utilitatea sa poate merge şi mai departe, în abordarea cazurilor mai urgente, cum ar fi problemele omniprezente reprezentate de folosirea excesivă, abuzul şi adicţia de internet. În continuare, vom schimba direcţia discuţiei pentru a explora impactul pe care îl poate avea internetul asupra dezvoltării, funcţionării şi interconectării acestor trei sisteme.

Funcționarea executivă și internetul

Internetul e o mare diversiune.

Ubicuitatea internetului în viaţa noastră de zi cu zi, de la copii şi până la oameni de afaceri, ar putea avea un efect profund asupra funcţionării noastre executive. Cum ar putea utilizarea excesivă a internetului — denumită şi adicţia de internet — să influenţeze dezvoltarea şi funcţionarea celor trei sis-teme executive?

Începând cu primul sistem executiv, ştim că dezvoltarea sistemelor de reglare a amigdalei începe de la dezvoltarea timpurie a conexiunii amigdalei cu cortexul prefrontal. Reţelele descendente din cortexul prefrontal către amigdală sunt construite de relaţiile de ataşament timpuriu.

Optimizarea acestui proces necesită îngrijitori atenţi şi acordaţi afectiv care să se conecteze cu creierul copilului şi să-l ajute să treacă în timp util de la o stare de hiperexcitabilitate la o stare de reglare. Cercetările au arătat că, în cazul mamelor neatente sau neacordate afectiv, stilul de ataşament al copiilor era nesecurizant. Asta înseamnă că amigdala acestor copii devenea rapid hiperactivă, contribuind astfel la o hiperexcitaţie autonomă şi o autoreglare scăzută. Apariţia timpurie a ataşamentului securizant şi a reglării emoţionale influenţează şi activarea şi dezvoltarea permanentă a celorlalte două sisteme executive.

Este clar că atenţia excesivă a părinţilor la ecranele dispozitivelor va reduce atenţia pe care o îndreaptă asupra copilului. E imposibil să ignorăm exemplele zilnice de copii care caută atenţia părinţilor, în timp ce aceştia sunt atenţi la telefoane, tablete sau laptopuri. Cercetările au arătat că părinţii care au generat un stil de ataşament securizant în copiii lor sunt cei care au reuşit să observe nevoile copiilor lor şi să le răspundă rapid, pentru ca apoi să revină la activităţile lor, odată ce copiii îşi reluau joaca. Evident că nu doar ecranele sunt cele care le distrag atenţia părinţilor, dar sunt cu siguranţă cele mai seducătoare şi singurele dispozitive, de altfel, create de ingineri pentru a ne capta atenţia.

Copiii se transformă în adolescenţi şi apoi în adulţi, iar în acest proces se pare că timpul de expunere la ecrane are legătură cu nenumărate funcţii ale amigdalei, ceea ce conduce la niveluri mai mari de excitaţie, anxietate şi depresie. Una dintre cele mai interesante constatări a fost aceea că, atunci când adolescenţii intră pe paginile de social media doar privind, fără să participe activ, nu sunt

afectaţi negativ pe moment, dar totuşi, după treizeci de minute de la abandonarea respectivei activităţi, anxietatea şi depresia se intensifică. În ceea ce priveşte cauzele, teoria spune că procesul de comparaţie socială are nevoie de un pic de timp pentru a produce efecte negative asupra structurilor neurochimice şi anatomice. Dat fiind că social media a devenit un fel de platformă personală de relaţii publice, navigarea în mediul online generează o stare subiectivă în care ne uităm la vieţile celorlalţi şi simţim că ne lipseşte ceva sau că nu ne ridicăm la înălţimea standardelor. Cum se spune la Alcoolicii Anonimi, ne comparăm interiorul cu exteriorul altora şi ne simţim ruşinaţi, anticipăm că vom fi respinşi, apoi devenim deprimaţi. Puştii numesc asta FOMO[5].

În plus, volumul şi natura informaţiilor cu care suntem bombardaţi, precum şi numărul exponenţial de lucruri pe care trebuie să le rezolvăm duc la un grad atât de înalt de stres cronic, încât sentimentele noastre de confort, siguranţă fizică şi control sunt rapid subminate. Mulţi dintre liceenii şi studenţii cu care lucrez au constant sentimentul de a fi rămas în urmă prin comparaţie cu cei de vârsta lor. Dat fiind că eroii lor sunt persoane cu influenţă din social media şi miliardari de 25 de ani, ei simt că deja, la 20 de ani, au rămas mult în urmă. Cât de diferită este lumea de acum de cea în care am crescut eu, în care liceul şi facultatea nu însemnau succes şi bani, ci explorare şi formularea propriilor visuri şi, da, sex, droguri şi rock and roll.

Anxietatea, stresul şi presiunea timpului sunt duşmanii creativităţii şi ai explorării. Un factor care contribuie semnificativ la acest fenomen este că hiperexcitabilitatea amigdalei declanşată de stres conduce la inhibarea celorlalte două sisteme executive. Cu alte cuvinte, natura necorelaţională a sistemelor executive face astfel încât anxietatea să inhibe atât orientarea în lumea externă guvernată de cel de-al doilea sistem executiv, cât şi orientarea în lumea internă şi cea socială, guvernată de cel de-al treilea sistem. În măsura în care utilizarea excesivă a internetului exacerbează presiunea şi anxietatea prin intermediul ruşinii sociale, al excesului de informaţii sau al problemelor de funcţionare cauzate de dependenţa de jocuri pe calculator, dezvoltarea abilităţilor noastre de a gândi, a simţi şi a relaţiona este cu siguranţă compromisă.

Cel de-al doilea sistem executiv, al lobilor parietali şi frontali, s-a specializat în navigarea lumii tridimensionale în timp şi în integrarea uneltelor noastre ca parte a sinelui. Din aceste motive şi nu numai, nu doar că ne-am adaptat dispozitivele digitale pentru a ni se potrivi, ci le-am şi transformat în extensii ale propriului nostru sine. Am fost fascinat când o profesoară de artă mi-a povestit că este

nevoită să-i învețe pe studenții din primul an cum să folosească creionul și că mulți studenți interesați să studieze arta nu au desenat niciodată în lumea analogă, ci folosesc doar programe de grafică. Am rămas surprins cum ceva atât de elementar ca folosirea unui creion, ceva ce eu am învățat când eram foarte mic, este o abilitate care ar putea dispărea curând.

Sistemele parietale și frontale sunt modelate de interacțiunile noastre cu mediul, iar apoi ne modelează la rândul lor felul în care interacționăm cu lumea înconjurătoare. Într-un fel, e ca și cum creierul nostru ia forma mediului în care trăim, iar noi devenim ceea ce facem. Dacă interacționăm constant cu dispozitivele vom câștiga anumite abilități, dar le vom pierde pe altele. Marea întrebare este care e prețul acestor tranzacții? Un exemplu devenit motiv de îngrijorare este influența pe care o are accesul facil la pornografia de pe internet asupra dezvoltării sexuale și relațiilor intime. O serie de studenți mi-au spus că încearcă din răsputeri să reducă utilizarea pornografiei, din cauza impactului pe care aceasta o are asupra relațiilor lor.

Superficialii

Nu mi-e teamă deloc de lucrurile profunde, dar mă sperie îngrozitor viața superficială.

ANAÏS NIN

Una dintre modalitățile prin care cel de-al doilea sistem executiv se adaptează la mediu este concentrarea atenției. Dacă stăm liniștiți într-o poziție confortabilă, ne putem concentra total la cartea pe care o citim, pentru a ne lăsa transpuși în lumea imaginației. Dacă însă câinele începe să latre, copiii se întorc de la școală sau cineva dă drumul la muzică, observăm imediat că nu ne mai putem concentra la citit, atenția noastră fiind atrasă de nenumărați stimuli. Nu există o manieră corectă sau greșită de a-ți concentra atenția, ci este vorba mai degrabă despre o adaptare funcțională. Este extrem de adaptativ să-ți concentrezi atenția când tai

lemne, când te joci cu un copil sau când operezi un pacient. E la fel de adaptativ să-ți lărgești aria de concentrare a atenției atunci când ești singur în pădure și nu vrei să fii atacat de vreun animal sau atunci când ai mai multe vase pe aragaz care necesită coordonare și sincronizare.

Odată cu explozia internetului, am devenit condiționați să ne verificăm constant telefoanele, să lucrăm simultan pe mai multe ecrane și să avem un număr din ce în ce mai mare de sarcini de rezolvat în fiecare zi — verificăm rețelele de social media, răspundem la mesaje, afișăm pe internet poze cu cina noastră înainte de a spune „Poftă bună!“ Cu alte cuvinte, atenția noastră este solicitată la maximum, iar unii dintre noi își pierd capacitatea de a se concentra pe același lucru mai mult de douăzeci de secunde. Mulți dintre studenții mei îmi spun că nu mai au capacitatea de a se concentra să citească articolele sau cărțile pe care le primesc de studiat. Atenția lor dispersată nu le permite să citească nici măcar un paragraf fără a-și verifica mesajele sau contul de Instagram. Profesorii se străduiesc să înțeleagă cum să fragmenteze informația pentru creier/ecran, ajungând să-și prezinte cursurile în format video și să livreze informații de dimensiunea unor prăjiturele cu răvaș. Bănuiesc totuși că mai rămân niște lucruri — cum ar fi a-l citi pe Shakespeare, de exemplu — greu de redus la dimensiunea unor clipuri promoționale.

Atenția și excitația sunt strâns legate între ele. Cel mai elementar grad de atenție este reflexul de orientare. Atunci când auzim, vedem sau simțim ceva neașteptat, ne îndreptăm atenția instinctiv către acel ceva, așa cum fac și animalele. Pasul următor este să evaluăm stimulul respectiv ca pe ceva de care ar trebui să ne apropiem sau pe care ar trebui să-l evităm. Când ne orientăm, sistemul nostru nervos autonom este în alertă pentru a face față la ce va urma. Putem fi activați astfel și de procesele noastre interne, cum ar fi atunci când ne preocupă ceva, când ne amintim brusc că trebuie să facem ceva sau când trăim un sentiment plăcut sau neplăcut. Aceste modificări ale atenției activează amigdala și inhibă celelalte două sisteme executive, ducând la întreruperea concentrării.

Când telefoanele noastre sună, emit o alertă sau vibrează, ne orientăm atenția spre ele și simțim o excitație. Acum, că suntem condiționați să ne verificăm telefoanele la fiecare 20–30 de secunde, avem deja niște alarme interioare care ne întrerup concentrarea. La urma urmelor, companiile ca Google, Facebook și Instagram fac bani din publicitate. Cu cât dai mai multe clickuri și cu cât mai mult timp petreci în fața ecranului, cu atât mai mulți bani produc aceste companii. De aceea, specialiștii lor au misiunea de a te ține captiv în mediul

online, îndepărtându-te de viața reală. Aplicațiile concepute pentru a reduce timpul de expunere la ecrane al utilizatorilor sunt refuzate de Apple, pentru că scopul Apple nu este să-i ajute pe oameni să trăiască o viață reală.

Povestea mai are și o altă întorsătură, și anume relația secretă dintre specialiștii din Silicon Valley și propria noastră amigdală. Dă-mi voie să-ți explic: sarcina esențială a amigdalei este de a ne proteja de pericole, stres și disconfort, deci de a ne îndepărta subliminal de la situațiile dificile și a ne îndrepta înspre lucruri care ne diminuează anxietatea. În contextul primitiv în care a evoluat, acest lucru însemna a sta departe de prădători și a ne apropia de cei din aceeași specie, de mâncare sau de un adăpost sigur. Însă în vremurile actuale creierul nostru are mult mai multe surse de stres și modalități mult mai sofisticate de a-l gestiona. Aceleași porniri care îi făceau pe strămoșii noștri să evite prădătorii ne împing acum pe noi să evităm plata facturilor, temele sau apelul telefonic dificil pe care trebuie să-l dăm. Amigdala ne duce cât mai departe de aceste sarcini și cât mai aproape de Pokémon Go, Candy Crush sau navigarea pe internet.

Exilul din propriul sine

Știu cum se hrănesc exilații cu visuri.

ESCHIL

Dependența de internet este rezultatul coliziunii dintre capitalismul sălbatic și misiunea noastră evoluționistă de a evita disconfortul. Specialiștii în social media știu cum să ne manipuleze amigdala pentru a ne face anxioși atunci când suntem departe de dispozitivele noastre și pentru a percepe prezența lor drept liniștitoare. Faptul că ne simțim mai calmi atunci când ținem telefonul în mână sau când ne uităm pe telefon și suntem mai anxioși când nu facem asta reflectă un experiment comportamental global. Rezultatul acestuia e desăvârșit de design și motivat în totalitate de comerț.

Cel de-al treilea sistem executiv (rețeaua implicită) este responsabil în principal de abilitățile asociate cu cogniția socială și conectarea noastră cu ceilalți. El mai este important, de asemenea, pentru experiența de sine conștientă într-un spațiu imaginar supus curgerii timpului. Internetul este conceput și organizat pentru a ne ține captivați, altfel spus, pentru a ne ține sistemele parietale și frontale activate cât mai multe ore cu putință pe parcursul zilei. Dat fiind că rețeaua implicită este în general anticorelațională atât cu rețeaua frontal-parietală, cât și cu amigdala, atunci când suntem fie preocupați de o sarcină, fie anxioși sau speriați, accesul nostru la abilitățile corelate cu funcționarea rețelei implicite scade. Aceste abilități sunt:

Conștientizarea de sine	Capacitățile autoreflexive	Imaginația
Călătoria mentală în timp	Gândirea în absența stimulilor	Memoria autobiografică
Recunoașterea fețelor	Procesarea relațiilor sociale	Teoria minții
Creativitatea	Conștientizarea dilemelor morale	Empatia

Activarea rețelei implicite a fost detectată la bebeluși încă de la vârsta de două săptămâni, iar în jurul vârstei de 7 ani rețeaua se lărgește, începând să funcționeze coerent la începutul vieții de adult. Dezvoltarea sa lentă și diferențele de funcționare pe care le vedem de la o persoană la alta reflectă faptul că organizarea rețelei implicite este puternic dependentă de experiențele fiecărui individ. Această constatare este validată și de cercetările care corelează traumele și abuzurile timpurii cu reducerea conectivității funcționale și a dezvoltării rețelei implicite.

Când copiii cresc într-un ecosistem dominat de internet, apare riscul ca dezvoltarea rețelelor lor implicite să fie inhibată. Și, dat fiind că pentru a conștientiza că suntem dependenți avem nevoie tocmai de rețeaua implicită, dependența în sine va bloca vindecarea. De exemplu, sistemul executiv primitiv al amigdalei ar putea activa anxietatea, conducând sau nu la conștientizarea anxietății, ceea ce ne va determina să căutăm instinctiv dispozitivul pentru a ne liniști. Al doilea sistem executiv se va ocupa de scanarea și navigarea pe telefon. Doar rețeaua implicită ar putea fi aceea care să ne permită să reflectăm: „Stai o clipă, de ce am nevoie de telefon?“ pentru a putea ajunge la întrebarea fundamentală: „De ce sunt anxios?“

Impactul potențial pe care îl are dependența de internet asupra rețelei implicite nu este doar unul teoretic. Un studiu efectuat pe un grup de adolescenți dependenți de internet a constatat o reducere a numărului de neuroni în cortexul cingular anterior și posterior, precum și în cortexul insular din emisfera stângă (Zhou et al., 2011). Aceste arii procesează centrii rețelei implicite care contribuie la concentrarea atenției, conștientizarea de sine, luarea deciziilor, atașament, empatie și conștientizarea emoțiilor. Pare că anumite deficite pe care le vedem la persoanele dependente de internet corespund acestor zone nedezvoltate din creier.

Cu cât rețeaua implicită este activată mai puțin, cu atât devenim mai implicați în a face decât în a fi. În cercetarea psihologică, acest aspect a fost numit dependență de câmp, un fenomen care apare în cazul persoanelor cu leziuni cerebrale, tulburări de anxietate sau de stres posttraumatic. După cum îți poți imagina, dependența de câmp te face să reacționezi la mediu cu minimum de reflecție sau liber-arbitru, transformându-te în ținta perfectă pentru agenți de vânzări, escroci sau dictatori malefici. În plus, natura generatoare de dependență

a internetului intensifică impulsurile subcorticale şi reduce controlul executiv, ceea ce conduce la subminarea procesului de dezvoltare a rețelei implicite.

Ca terapeuți, educatori şi ființe umane ne aflăm în fața provocării de a lua în serios această amenințare la adresa conştiinței şi funcționării noastre executive şi de a ne recăpăta controlul asupra atenției. Experții în social media se folosesc de amigdala noastră pentru a ne ține captivi în fața ecranelor, navigând printre pagini cu mâna pe mouse sau făcând cumpărături. Simt că trebuie să îi educăm pe clienții noştri în legătură cu această amenințare la adresa propriei lor dezvoltări şi să-i ajutăm să învețe cum să-şi dezvolte capacitățile reflexive şi imaginative. Capacitatea de a fi conştient de sine şi cea de a fi calm s-ar putea să devină mai importante ca niciodată.

[5] Fear of missing out. (N. red.)

CAPITOLUL 13. Provocări viitoare

Pentru adolescenţi, internetul s-a dovedit a fi o binecuvântare, dar şi un blestem.

J.K. ROWLING

De la publicarea cărţii The making of a Therapist au apărut numeroase alte provocări în ceea ce privește practicarea terapiei, dar și în ceea ce privește cultura în general. Probabil cea mai importantă provocare este legată de impactul pe care îl are internetul asupra dezvoltării creierului, disponibilităţii de a relaţiona cu ceilalţi și asupra stării noastre emoționale de bine. Aș spune că cei mai mulţi dintre clienţii cu care lucrăm acum sunt într-un fel sau altul dependenţi de internet. Impactul și implicaţiile dependenței de internet variază în funcție de vârstă și trebuie abordate diferit în funcție de fiecare client.

A doua provocare este legată de felul în care parentajul bazat pe ataşament a schimbat tabloul dezvoltării generațiilor recente. Deși intensificarea conectării dintre părinți și copii a avut numeroase rezultate pozitive, efectele asupra separării și individuației nu par a fi în întregime pozitive. În loc să-și trimită adolescenții în lume să învețe de la școala confruntării cu viața, mulți părinți le pavează acum calea, ceea ce îi împiedică să-și construiască reziliența.

A se aventura în lume a fost mereu cea mai bună modalitate pentru copii şi adolescenţi să-și testeze talentele și abilitățile înnăscute, dar în zilele noastre nu prea se mai aventurează nimeni — lumea pare mai periculoasă, casele au devenit centre de distracție, iar cele mai multe aventuri se petrec online. Ca o consecință, mulți adulți tineri vin la terapie cu credința că a te simți inconfortabil, a fi stresat sau anxios e ceva ce trebuie să eviți întotdeauna. Directorul unei companii financiare cu care am lucrat a fost îngrozit când un tânăr de 26 de ani și-a adus mama cu el la interviul de angajare. Mama era sincer preocupată dacă ar fi fost mai bine să participe la interviu sau să aştepte pe coridor, în timp ce fiul privea pasiv. Deși ar putea fi un exemplu extrem, el reflectă consecințele parentajului bazat pe atașament în lipsa unui plan de individuație. Credința că tot ce e stresant

e rău pentru dezvoltarea sănătoasă a avut două consecințe pe termen lung: copii care cedează la cel mai mic nivel de stres și părinți care nu pot tolera disconfortul copiilor lor. Și, de aici, parada de meditatori, falsificatori de teste și scandaluri la admiterea în facultăți.

Când învățăm pentru prima oară să facem ceva complicat, consumăm multă energie pe fiecare detaliu. Abilitățile și deprinderile legate de a fi asertivi, a-i înfrunta pe bătăuși sau a face o impresie bună la un interviu de angajare sunt, toate, învățate. Poate că suntem ajutați de genetică, biologie și experiență, dar învățarea prin încercare și eroare implică incertitudine, anxietate și stres. Când înveți prima oară să conduci, fiecare acțiune este conștientizată, anticipată și înfricoșătoare. După câteva săptămâni nu doar că șofezi, dar asculți și radioul, vorbești cu altcineva și mai ții și o singură mână pe volan. Dacă nu ești capabil să tolerezi anxietatea și stresul inerente procesului de învățare, rămâi blocat în spatele unui zid de frici. Deși dezvoltarea timpurie depinde de eșafodajul parental construit în jurul copilului, ceea ce ne lipsește multora dintre noi pare a fi modalitatea de a demonta acest eșafodaj astfel încât copiii să învețe cum să exploreze lumea.

În ultimul deceniu am început să întrezărim cam care ar putea fi impactul invaziei de ecrane din viața noastră asupra modului în care gândim, simțim și relaționăm unul cu celălalt. Asta include prima generație de copii crescuți online de părinți care sunt și ei online. Deoarece creierul este un organ social, introducerea unui dispozitiv de comunicare într-o relație schimbă conexiunile dinamice dintre indivizi. Din momentul în care ne naștem și pe tot parcursul vieții, creierul nostru este conceput și reglat prin intermediul interacțiunilor sociale. Dar când ecranele devin omniprezente, atenția se fragmentează și se alterează, suntem bombardați de o masă infinită de informații noi, iar conexiunea primară de la o persoană la alta, care a evoluat de-a lungul milioanelor de ani, este acum alterată. Cercetările au arătat că simpla prezență a unui telefon mobil întors cu fața în jos pe o masă influențează dinamica socială a celor prezenți. Nu știm cât de benefic este acest lucru sau nu, dar știm cu certitudine că ecranele, indiferent de formă, nu vor dispărea.

Ca terapeuți, sarcina noastră este de a înțelege aceste schimbări și impactul lor asupra experienței umane, dar și de a modifica tratamentul pentru a face loc acestor schimbări și consecințelor lor. În acest capitol aș vrea să explorăm impactul și implicațiile ecranelor asupra muncii noastre ca terapeuți. Temele la care m-am oprit sunt consecințele digitalizării asupra creșterii copiilor, asupra

atenției, dezvoltării creierului și sănătății mentale. Sunt subiecte vaste, iar abordarea lor exhaustivă este imposibilă, chiar și dacă le dedicăm o carte întreagă. Scopul meu aici este de a le aduce în discuție, pentru ca tu să le poți lua în considerare în evaluarea și tratarea pacienților.

Părinți, copii și ecrane

Iubirea înseamnă spațiu și timp măsurate cu inima.

PROUST

Cam acum un an s-a întâmplat să am puțin timp liber între două întâlniri și m-am hotărât să găsesc un restaurant în care să mănânc la prânz. În timp ce mergeam pe o străduță nefamiliară, am observat un mic supermarket în fața mea și am decis să arunc o privire. Câteva minute mai târziu, cu un sendviș în mână, m-am îndreptat spre o masă înaltă cu scaune de unde puteai privi afară. Imediat ce m-am așezat, am observat chiar în fața magazinului câteva mese cu niște scaune care păreau mult mai confortabile. În timp ce îmi strângeam lucrurile pentru a mă muta afară, am văzut ceva ce m-a făcut să mă așez înapoi pe scaunul meu înalt. La o masă de-afară, chiar în fața mea, era o mamă așezată față în față cu fetița ei de un an, aflată într-un cărucior. Ce m-a oprit a fost privirea abătută care a apărut pe fața fetiței atunci când mama și-a scos telefonul.

Mi-au trecut prin fața ochilor imaginile din filmele pe care le văzusem despre reacțiile bebelușilor la chipul lipsit de orice expresie al mamei (așa-numitele experimente cu „fața înghețată“) și am devenit curios să văd cum va reacționa fetița când fața mamei avea să fie înlocuită de un telefon. Geamul fumuriu dintre noi mă ajuta să le pot privi fără ca ele să mă observe. Mama și-a jucat perfect rolul, ținând telefonul într-o poziție care o împiedica pe fetiță să-i mai vadă fața. La început, fetița a părut interesată de telefon și a urmărit cu atenție degetele mamei care se mișcau pe ecran de la stânga la dreapta sau de jos în sus. Am

pornit cronometrul de pe telefon și am pus aparatul în fața mea ca să pot să-mi notez momentele în care aveau să interacționeze. După 15 secunde bebelușul a început să protesteze, lovindu-și ritmic picioarele unul de celălalt și scoțând din când în când câte un țipăt scurt. Era clar că încerca să-i atragă atenția mamei. Mama, absorbită de rol, continua să atingă ecranul, apoi și-a făcut un selfie și a scris ceva ce părea a fi un comentariu la imaginea pe care a postat-o.

Povestea a continuat până când cronometrul a ajuns la 50 de secunde, moment în care micuța a părut că se bosumflă. A devenit brusc letargică, a privit în gol, apoi capul i-a căzut moale spre stânga. După o vreme și-a ridicat capul și a privit din nou în jur. În secunda 74 s-a uitat după o pasăre care țopăia, apoi a privit oamenii care treceau pe lângă ea și umbrelele colorate de deasupra capului, mișcate de vânt. Fiecare lucru îi capta atenția pe rând pentru ca apoi să i-o piardă. Fața îi era tensionată, ca și cum ar fi fost furioasă sau ar fi durut-o stomacul. Dădea din picioare, mai scotea câte un țipăt și se uita din când în când către telefon. În secunda 103 a părut că se întristează din nou, moment în care am realizat că mă întristasem și eu privind-o. Am simțit și impulsul de a mă duce la ea și a o lua în brațe. M-am întrebat în mintea mea de câte ori îmi ignorasem probabil și eu fiul așa.

La secunda 157 mama a pus telefonul jos și a băut o gură de cafea. Când s-a uitat la fetiță, am simțit o ușurare în tot corpul în timp ce prin minte mi-a trecut un „Slavă Domnului!“ Dacă ar fi fost un experiment organizat de mine, probabil l-aș fi anulat de mult. Acum, în secunda 176, mama era cea care încerca să-i atragă atenția fetiței, dar cea mică nu mai era interesată. Nu vedeam nicio reacție la cuvintele sau gesturile mamei, ci doar un cap de bebeluș atârnând moale spre stânga, cu o privire goală. Era oare o evitare intenționată ce vedeam? Era lipsă de speranță sau oboseală? M-am întrebat de câte ori trecuse fetița prin astfel de interacțiuni cu mama ei sau cu alți adulți. Mama părea să fi abandonat încercările de a-i atrage atenția fetiței. A mai băut o gură de cafea și s-a întors la telefon, fetița fiind în continuare aparent indiferentă la gesturile ei. Câteva secunde mai târziu, mama s-a ridicat și s-a îndepărtat împingând căruciorul în timp ce se uita la telefon.

În timp ce-mi terminam sendvișul și mă îndreptam spre întâlnirea mea, chipul fetiței îmi tot venea în minte. Mi-am amintit că cercetările efectuate pe baza observării stilurilor de atașament timpuriu constataseră că părinții care își alungă copiii când aceștia le solicită atenția sau cei care sunt disponibili cu intermitențe tind să dezvolte în copiii lor tipare de atașament nesecurizant. Însă mamele care

reușeau să fie disponibile și receptive la solicitările copiilor erau cele care aveau copii cu atașament securizant și care își dezvoltau abilități adaptative de reglare afectivă și de concentrare a atenției. Acum însă există ceva nou și omniprezent în viețile noastre, ceva ce ne distrage atenția, făcându-ne să-i sacrificăm pe cei de alături în favoarea unor interacțiuni la distanță. Nu pot să nu mă întreb ce impact vor avea dispozitivele electronice asupra dezvoltării sentimentului de atașament securizant în cazul copiilor. E posibil oare ca această combinație de părinți dependenți de ecrane și permisivitate să contribuie la dezvoltarea atașamentului nesecurizant?

Bazându-ne pe toate lucrurile pe care le știm până acum despre dezvoltarea copilului, putem spune că natura generatoare de dependență a internetului influențează indubitabil stilul de parentaj și abilitatea copilului de a-și regla viața emoțională. Un mecanism central în dezvoltarea sentimentului de siguranță este disponibilitatea constantă a unor îngrijitori atenți și acordați afectiv cu copilul. Această disponibilitate a atenției, nu doar de a reacționa, ci și de a anticipa nevoile copilului, este cu precădere importantă în copilăria timpurie, când copiilor le lipsește abilitatea de a se autoregla. În mediu apar permanent tot felul de lucruri care îi captează atenția părintelui, părinte care nu e întotdeauna disponibil pentru copil.

Pentru prima oară în istorie, mediul înconjurător al părintelui include ecrane omniprezente, care nu doar că au fost concepute pentru a-i capta atenția, dar sunt și instrumente utile pentru serviciu, viața socială, distracție sau pentru administrarea problemelor de zi cu zi. Copilul înțelege foarte repede dacă nevoile sale vor fi sau nu acoperite de un părinte disponibil, dacă părintele va apărea când el îl strigă neajutorat sau dacă apariția părintelui va duce la calmarea sa sau îi va cauza o suferință și mai mare. Poate că un bebeluș nu are gânduri conștiente în legătură cu acest proces, dar experiențele sale vor fi extrapolate în biochimia și neuroanatomia creierului său. După aproape un secol de cercetări, am aflat cât de importantă este atenția noastră pentru dezvoltarea socială, emoțională și neurologică a copiilor noștri.

Pentru o dezvoltare timpurie optimă este vital pentru copil să se simtă văzut, recunoscut, auzit și înțeles. Astfel, este important ca părintele să aibă un nivel cât mai înalt de funcționare executivă, care să-i permită să-și mute atenția în mod flexibil de la ce face la copil, de a se acorda afectiv cu el, de a înțelege ce îi solicită copilul și de a-l ajuta să se autoregleze. Mai mult, acum părinții trebuie să aibă și abilitățile executive necesare pentru a contracara dependența de ecrane.

Cercetările despre atașamentul timpuriu ne arată (iar studiile de epigenetică din prezent validează aceste constatări) că disponibilitatea contactului vizual, disponibilitatea privirii împărtășite, jocul ce implică reciprocitate și sutele de modalități prin care copiii interacționează cu cei din jur le stimulează metabolismul, dezvoltarea cerebrală și capacitatea de învățare. Bănuiala mea este că în viitor vom vedea o creștere a cazurilor de depresie, anxietate și lipsă de speranță în cazul copiilor, dacă tehnologia și cultura noastră vor continua să distragă atenția părinților de la copii. Acestea sunt consecințele uzuale ale războiului, sărăciei, pandemiilor sau, cum se întâmplă acum, ale invadării complete a vieții noastre de zi cu zi de către internet.

Începuturi inocente

Inocența nu are niciodată vreo suspiciune.

JOSEPH JOUBERT

Îmi amintesc și acum o dimineață de vară de prin anii ’90, când mi-am dat seama cum să-mi conectez modemul și mi-am început aventura pe America Online. Eram fascinat de tehnologia modernă și trimiteam e-mailuri cu încântarea unui copil. N-am bănuit niciun moment că revoluția digitală avea să influențeze totul, de la relații la dezvoltarea creierului sau la modul în care mintea noastră procesează informațiile. Eram prins între e-mailuri, distracție și știri la discreție. În scurt timp nu mai eram nevoit să merg la bibliotecă, puteam să caut orice studiu sau să cumpăr cărți și muzică, totul online. La început n-am observat că magazinele de cărți și de muzică în care petrecusem atâta timp începeau să dispară. Până de curând tratam avertismentele despre internet ca pe cele ale generațiilor de dinaintea noastră, care ne avertizau despre pericolele televiziunii.

Într-un final, am început să fiu mai atent la aceste avertismente. Îmi amintesc că luam prânzul la o cafenea când am observat că într-un colț era o masă la care

erau șase tinere și toate se uitau la telefoanele lor, trimiteau mesaje sau glisau cu degetul pe ecrane. La o altă masă, un cuplu stătea față în față, amândoi cufundați total în telefoane. Câteva luni mai târziu, în timp ce lucram în Londra, a trebuit să traversez Podul Westminster pentru a ajunge la birou. Podul era atât de plin de oameni care își făceau selfie-uri cu o gamă întreagă de zâmbete și expresii faciale, cu telefoanele ridicate pe niște bețe lungi mult deasupra capului, încât a trebuit să merg ferindu-mă. M-am întrebat dacă erau conștienți cu adevărat de locul în care se aflau. Oare lumea devenise doar un fundal pe care oamenii își postează fotografiile cu ei înșiși pentru a obține like-uri pe social media? Când eram de vârsta lor, căram după mine un aparat de fotografiat uriaș ca să pot fotografia locurile și peisajele din jur, grădinile, animalele sălbatice. Dar pentru toți oamenii de aici, fotografia este un selfie. Este despre ei în fața Big Benului, nu despre Big Ben, Londra sau istoria extraordinară care îi înconjoară.

Mai aproape de mine, de fiecare dată când predau, pe la jumătatea fiecărui curs, obișnuiesc să spun: „OK, haideți să luăm o pauză“. Înainte, imediat ce spuneam asta, se iscau tot felul de dezbateri, iar studenții se îndepărtau în grupuri după cafea sau gustări. După 10 sau 15 minute trebuia să fac eforturi pentru a le atrage atenția de la discuțiile lor înapoi la curs. Acum, când propun să luăm o pauză, toți se întind rapid spre telefoane și rămân așezați în tăcere, cufundați în orice o apărea pe ecran. Poate că până la sfârșitul pauzei se mai iscă o conversație sau două, dar de cele mai multe ori aproape toată lumea e captivată de telefoanele proprii. Iar acum e și mai dificil să le recaptez atenția asupra cursului.

În ultimii câțiva ani am fost martorul unei tendințe îngrijorătoare în rândul clienților mai tineri și al studenților mei: un număr destul de mare dintre ei nu mai știu să citească. Sigur că știu cum să citească, dar sunt incapabili să-și păstreze concentrarea suficient pentru a parcurge un paragraf întreg de text. În timp ce se concentrează pe ceea ce ei numesc „citire“, se mai concentrează și pe nenumărate ecrane, primesc și trimit mesaje sau chiar joacă vreun joc. Procesarea superficială este adecvată atunci când conținutul este superficial și trecător, dar nu și atunci când trebuie să înțelegem concepte complexe. Elevii de liceu cu care lucrez relatează adesea că le ia opt ore pentru a finaliza un proiect care ar trebui să le ia o oră, dar, dat fiind felul în care interpretează ei atenția și „cititul“, înțelegem de ce. Deoarece sursele clasice de studiu au devenit atât de greoaie, din ce în ce mai mulți elevi se bazează pe rezumate și notițe prefabricate, care devin și ele dificil de urmărit.

Războiul pentru atenție și dificultatea de a ne concentra

Concentrează-ți toate gândurile pe ce ai de făcut. Razele soarelui nu ard dacă nu sunt focalizate.

ALEXANDER GRAHAM BELL

Agenţiile de publicitate se luptă pentru atenţia noastră de un secol. Au psihologi şi sociologi de toate felurile care trebuie să găsească cele mai bune metode de a ne capta atenţia şi a o converti în vânzări. Panouri, reclame în reviste, baloane publicitare uriaşe sau promotori care vând orice la televizor, totul reflectă teoriile, rezultatele cercetărilor şi intuiţiile minţilor luminate din publicitate. Televiziunea este cel mai important mijloc de promovare, un fel de panou în mişcare pe care poţi să-ţi expui produsele la nesfârşit. Cu mult înainte de apariţia internetului, oamenii din publicitate îi calculau deja valoarea ca platformă de promovare. Acum industria a ajuns la mii de specialişti a căror misiune unică este de a creşte numărul de clickuri, glisări şi minute pe care le înregistrează fiecare utilizator. Toţi aceşti indicatori sunt strâns legaţi de profiturile din publicitate. Internetului nu-i pasă de viaţa ta, de starea ta de bine, dacă faci mişcare sau nu, dacă înveţi, dormi, mănânci sănătos sau dacă îţi vezi partenerul sau copiii. Internetului îi pasă doar de profit şi de cotaţia acţiunilor. Criza care rezultă din combinarea ataşamentului nesecurizant cu incapacitatea noastră de a rămâne concentraţi poate fi doar o victimă colaterală a succesului uriaş pe care îl înregistrează internetul.

Atenţia este o resursă limitată. Când facem mai multe lucruri în acelaşi timp, ne fragmentăm atenţia ca să ne concentrăm pe mai multe lucruri — aşa cum face un controlor de trafic sau o chelneriţă care se ocupă de 20 de mese la o oră de vârf. Mintea noastră s-a obişnuit să scaneze constant mediul în căutarea de lucruri care necesită atenţia noastră, cum ar fi două avioane care se apropie de aceeaşi pistă de aterizare sau paharul gol de pe masa unui client generos. Pe de altă

parte, când ne concentrăm toată atenţia pe ceva, pierdem uşor din vedere lucrurile fără legătură cu ţinta atenţiei noastre — aşa cum face un profesor distrat sau un sportiv pe punctul de a lua startul. Sau ca profesoara care nu bagă de seamă că i s-a făcut foame în timp ce lucrează la o cercetare sau un jucător de baseball care nu mai aude încurajările mulţimii atunci când se concentrează la următoarea lovitură. Cred că nu greşim cu nimic dacă ne gândim la atenţie ca la o resursă limitată pe care alegem s-o folosim diferit, în funcţie de context.

Diferenţa dintre televiziune şi internet este că programele de la televizor au un început, un cuprins şi o încheiere. Se aseamănă astfel cu poveştile, pe care evoluţia ne-a făcut să le ascultăm şi să le internalizăm. Acestea conţin personaje principale şi intrigi similare cu experienţele noastre de zi cu zi. Cu siguranţă că privitul la televizor poate deveni un obicei, o rutină prin care evităm lumea reală şi ne reglăm fricile şi anxietăţile. Dar programele includ pauze regulate care ne semnalează când e momentul să preluăm controlul asupra atenţiei noastre. Platformele de genul Facebook, Pinterest şi Snapchat nu au un punct de pornire sau de final, nu au pauze şi nici lecţii pe care să le învăţăm sau concluzii. Sunt doar un flux nesfârşit de conţinut, cu reclame care apar din senin, cu mesaje şi bobârnace virtuale care să ne capteze din nou atenţia atunci când ne-au pierdut-o. Specialiştii din Silicon Valley ştiu toate aceste lucruri şi de aceea şi recomandă şcolilor din cartierele lor să facă eforturi pentru a depinde cât mai puţin de tehnologie, iar copiilor lor le limitează timpul pe care îl petrec în faţa ecranelor.

Consecințe neașteptate

Internetul a compromis calitatea dezbaterii.

NOAM CHOMSKY

La suprafaţă, pare că oamenii evită de un secol să-şi înfrunte problemele, alegând să se uite la televizor sau să meargă la cinema. Însă în ceea ce priveşte

internetul diferența esențială este că am devenit dependenți de internet pentru a trăi și îl luăm cu noi oriunde mergem. Limita dintre noi și dispozitivele noastre este atât de estompată, încât e greu de comparat cu relația pe care o aveam cu tehnologiile anterioare. În timp ce predam în Australia, în 2019, am aflat că printre terapeuții de copii era un lucru des întâlnit ca unii dintre clienții lor mai tineri să acuze simptome de stres posttraumatic după ce accesaseră site-uri pornografice. Mulți părinți mi-au relatat că adeseori copiii devin violenți fizic atunci când le sunt luate dispozitivele. Nu am auzit de astfel de efecte în cazul televizorului sau al mersului la cinema.

În cartea iGen, Jean Twenge (2017) susține teza că invazia internetului în viața copiilor noștri nu a produs efecte pozitive. Revizuind cercetările disponibile, autoarea a descoperit că între 2010 și 2015 copiii din clasele a opta, a zecea și a douăsprezecea raportaseră că se simțeau mai puțin fericiți, că nu se puteau bucura și nu simțeau vreo satisfacție în viață, bifând formulări de genul: „Nu sunt în stare să fac nimic bine“, „Mă simt adesea lăsat în afară“ sau „Viața mea nu are nicio utilitate“. Autoarea mai relatează că între 2011 și 2015 a crescut incidența de depresie și de suicid la copii cu vârste între 12 și 14 ani. Între 2011 și 2016 copiii de școală primară acuzau o intensificare a anxietății, depresiei și tulburărilor de somn, în paralel cu reducerea somnului, a exercițiilor fizice, a interacțiunilor sociale și a funcționării de ansamblu. Dr. Twenge subliniază totodată că factorii culturali obișnuiți corelați în general cu astfel de tendințe — cum ar fi declinul economic sau șomajul — nu au fost prezenți în acea perioadă.

Creierul adolescentului

Adolescența e un fel de a doua naștere, pentru că abia acum apar trăsăturile superioare și pe deplin umane.

G. STANLEY HALL

De ce există adolescența? De ce n-am avea parte doar de o trecere lină și treptată de la copilărie la viața de adult? Deși n-am găsit niciodată un răspuns care să mă satisfacă întru totul, am totuși câteva teorii bune despre ce se întâmplă cu noi în această perioadă. (Eu însumi am fost odată adolescent, deci propriile experiențe îmi influențează gândirea.) Adolescența, perioada de tranziție de la copilărie la viața de adult, implică în totalitate dezvoltarea unei identități de trib mai largi, în afara familiei restrânse. Scopul de la suprafață este acela de a fi plăcut și acceptat de cei de vârsta ta, dar agenda din profunzime o reprezintă individuația și pregătirea pentru rolul și responsabilitățile de adult.

Creierul adolescentului, s-a descoperit în ultimul sfert de secol, trece printr-un proces de dezorganizare și reorganizare corticală. Creierul adolescentului este asemenea unui proiect în desfășurare, la fel ca identitatea sa de sine, relaționarea socială și reziliența sa emoțională. S-a descoperit că o reorganizare semnificativă are loc în lobii frontali, în corpul calos și în cerebel, ceea ce conduce la o gamă întreagă de provocări, cum ar fi instabilitatea emoțională, lipsa judecății și probleme cu anticiparea consecințelor. Constatăm, de asemenea, o intensificare a comportamentului impulsiv, adolescentul nu mai detectează semnalele sociale sau, dacă le detectează, le interpretează greșit, își asumă riscuri sau face abuz de substanțe. Când comportamentele negative sau autodistructive apar în adolescență, modificările care au loc în creier îngreunează și ele revenirea pe drumul cel bun. Dependențele de tot felul stimulează excesiv creierul mijlociu și copleșesc rețelele corticale în încercarea de a stabili și a menține controlul. Date fiind toate acestea, adolescența poate fi, într-adevăr, o perioadă provocatoare atât pentru adolescent, cât și pentru cei din jurul său.

De-a lungul evoluției noastre, adolescenții au parcurs aceste provocări și și-au educat creierul prin intermediul interacțiunilor față în față și în timp real. Asumarea riscurilor și învățarea pe bază de încercare și eroare au avut loc în contextul unor interacțiuni sociale din lumea reală. Întrebarea cu care ne confruntăm acum este cum e afectat procesul de dezvoltare și reorganizare a creierului de faptul că trăim într-o lume virtuală? Am evoluat în triburi, iar acum mergem la școală cu alți câțiva oameni, dintre care pe mulți îi cunoaștem. Ce se întâmplă într-un spațiu social virtual, în care numărul oamenilor este nelimitat, identitățile sociale sunt modificate substanțial, iar noi ne comparăm cu avataruri și celebrități, și nu cu oameni pe care chiar îi cunoaștem?

În timpul adolescenței, cortexul aflat în plină dezvoltare ne permite stabilirea unor obiective îndepărtate și a unor idealuri mărețe. Ne mai permite, totodată, să

înțelegem și distanța dintre aspirațiile noastre, realitate și propriile noastre capacități. Discrepanța pe care o observăm ne poate inspira să ne reprezentăm un curs al viitorului nostru sau ne face vulnerabili la demoralizare, depresie și disperare. Tocmai aceste emoții negative sunt cele care pot declanșa excesul de internet, ca evadare atât din fața provocărilor interne, cât și a celor externe, într-un cerc vicios care include privarea de somn, depresia, anxietatea, dificultățile la școală, sedentarismul, obezitatea și autoizolarea.

Susceptibilitatea diferențială

Patru călăreți: Teroarea, Consternarea, Frustrarea și Disperarea.

ALCOOLICII ANONIMI

Poate că cei mai mulți dintre noi au o relație normală cu dispozitivele electronice. Înțelegem miza, înțelegem importanța autocontrolului și nevoia de a avea un echilibru între viața noastră analogă și cea digitală. Știm că fiii și fiicele noastre au nevoie de atenția noastră, deci ne lăsăm telefoanele în mașină, nu le luăm cu noi la cină și nu le folosim nici în pat, la culcare. Când ne vedem cu prietenii, stăm unul în fața celuilalt, ne privim în ochi și tolerăm momentele de tăcere fără a întinde mâna după telefoane. Mergem în vacanțe și chiar privim peisajele din jurul nostru, în loc să ne înghesuim pe un pod pentru a obține cel mai bun unghi pentru un selfie.

Și totuși, sunt mulți oameni care nu au ajuns la o astfel de perspectivă sau de control. Ca și în cazul drogurilor sau al alcoolului, există o susceptibilitate la tot felul de adicții în funcție de genetica, experiențele, temperamentul și stările noastre afective. Cercetările de până acum sugerează că persoanele care suferă de anxietate socială, cele care au o stimă de sine scăzută și au abilități sociale reduse sunt mai predispuse să utilizeze internetul pentru a se apăra de anxietate. E mai ușor să stai în pat și să-ți creezi o lume socială digitală în care să te simți confortabil. Bineînțeles, cu cât evităm interacțiunile concrete, cu atât ne pierdem și mai mult din abilități și devenim și mai anxioși atunci când suntem nevoiți să

interacţionăm în lumea analogă (faţă în faţă). Aceeaşi dinamică are loc şi în cazul persoanelor cu depresie sau cu apărări evitante care reuşesc să evite riscul de a interacţiona, ceea ce le uşurează pe moment stresul, dar le adânceşte simptomele şi disfuncţionalitatea pe termen lung.

Sigur că internetul nu este exclusiv rău. Pentru persoanele din spectrul autist, pentru cei în vârstă sau pentru cei cu mobilitate fizică redusă sau cu multe alte dificultăţi fizice, internetul deschide o fereastră spre lume ale cărei beneficii depăşesc orice risc de adicţie. Părinţii trebuie să cunoască punctele forte şi vulnerabilităţile copiilor şi să-i ajute să conştientizeze relaţia cu internetul şi să structureze cât mai înţelept timpul petrecut pe internet. Când discutăm despre dependenţa de internet, cunoaşterea susceptibilităţii diferenţiale ne va ajuta să nu confundăm problemele legate de utilizarea controlată şi cele legate de utilizarea patologică. Întrebarea esenţială pe care ne-o putem pune este dacă noi folosim internetul sau el ne foloseşte pe noi.

Ecranele și psihoterapia

Șmecheriile inteligente care distrag atenția maselor sunt o hrană ieftină pentru narcisicii dependenți și pentru cei care se tratează singuri.

CORNEL WEST

Utilizarea ecranelor a adus cu sine o nouă dinamică în cabinetul de consultaţii. Sunt adolescenţi şi tineri adulţi care depind de telefonul pe care îl ţin în mână şi care devin anxioşi sau agitaţi în şedinţele în care nu-l au. Adulţii au ceasuri inteligente care vibrează pentru a-i anunţa că primesc un apel, din buzunarele lor se văd luminiţe, se aud bâzâituri şi clopoţei, doamnele au poşete în care scotocesc după telefon, iar şedinţa nu poate continua până nu îl găsesc. Să le cerem clienţilor noştri la începutul şedinţei să îşi oprească telefoanele, să-şi scoată ceasurile inteligente şi să ne acorde toată atenţia? Ar putea fi cu siguranţă o strategie, dar care ar fi rezultatul? Oare atunci când sunt privaţi de

dispozitivele lor, mai interacționăm cu clienții noștri așa cum sunt ei în viața de zi cu zi sau creăm, de fapt, o stare artificială care va deveni specifică terapiei, împiedicându-i și mai mult să extrapoleze câștigurile din terapie în viața de zi cu zi? Dacă clienții noștri și-au încorporat telefoanele în modul în care funcționează creierul și mintea lor, atunci nu cumva îi ajutăm mai mult atunci când încorporăm și noi telefoanele în procesul terapeutic și ne folosim de ele ca elemente adiacente?

Când eram în formare (dar e posibil să se întâmple la fel și astăzi), un client dependent de droguri sau de alcool care venea în terapie era mai întâi tratat de dependența sa, înainte ca psihoterapia să înceapă. Se considera că adicția l-ar împiedica pe client să rămână prezent și concentrat și să beneficieze de tratamentul pentru pacienții din ambulatoriu. S-a descoperit însă că tratamentele specializate, cum ar fi internarea pentru detoxifiere, însoțitorii în abstinență sau programele cu 12 pași erau mult mai eficiente decât psihoterapia clasică pentru tratarea dependențelor. Dacă ceea ce pare a fi o dependență de internet într-una dintre nenumăratele sale manifestări — social media, jocuri pe calculator, pornografie, jocuri de noroc ș.a.m.d. — este prezentă la clienții noștri, e posibil ca procesele care conduc la o psihoterapie de succes să fie blocate în același fel? Îi tratăm pe acești clienți ca pe niște dependenți care trebuie să treacă mai întâi printr-o detoxifiere digitală înainte de a începe terapia? Acestea sunt doar câteva dintre întrebările esențiale cu care ne confruntăm acum.

Indiferent dacă un client e dependent de internet sau nu, internetul a devenit un punct important de evaluare pe parcursul procesului terapeutic. Timpul petrecut în fața ecranului poate fi, de asemenea, un indicator valabil în măsurarea depresiei, anxietății, izolării sociale și a tulburărilor de somn. Dat fiind că abstinența totală nu poate fi un obiectiv rezonabil, abordarea dependenței de internet va semăna mai mult cu tratarea tulburărilor de alimentație decât cu tratarea dependenței de droguri sau de alcool. Pentru măsurarea adicției de internet avem deja indicatori disponibili, cum ar fi timpul de expunere, simptomele de sevraj și disfuncționalitățile aferente la serviciu sau în relațiile personale. Psihoeducația poate fi extrem de utilă, ajutându-i pe părinți și pe copii să conștientizeze pericolele utilizării nelimitate. Ne așteaptă o mare provocare în anii care urmează, aceea de a aborda toate aceste întrebări în numele părinților, profesorilor și psihoterapeuților, iar procesul abia a început.

CAPITOLUL 14. Reflecții și strategii de viitor

Descoperim, după ani și ani de luptă, că nu noi facem o călătorie, ci călătoria ne face pe noi.

JOHN STEINBECK

În deceniile în care m-am ocupat de formarea clinică, am avut plăcerea de a fi mentorul a sute de persoane inteligente și pline de compasiune care își construiau cariera în psihologie și psihoterapie. Mulți dintre ei mi-au devenit prieteni și colegi, alături de care continui să învăț, cu care mă consult sau împreună cu care tratez clienții. Ori de câte ori mă gândesc la pensionare, tocmai aceste conexiuni ce se reînnoiesc permanent mă fac să-mi spun: „Încă un an!“

Progresele înregistrate în neuroștiințe ne asigură că psihoterapia, ca orice altă formă de relaționare umană, poate fi un important agent de schimbare. Învățăm că natura și calitatea relațiilor noastre de pe parcursul vieții au abilitatea de a declanșa procese epigenetice care alterează manifestările genelor pentru a ne vindeca trupul și creierul. Psihoterapia este, evident, o intervenție profund biologică — dar și una socială, emoțională și cognitivă — care explorează esența experienței umane. În ciuda părerilor contrarii, psihoterapia, atunci când este făcută bine, este o modalitate importantă de vindecare, ce a schimbat viețile a nenumărați oameni.

Studenții — consumatori

Să ai o sală plină înseamnă să faci ceva ce nu faci pentru bani.

BONO

Această carte apare în niște vremuri interesante. Deși am acumulat cu toții atâtea cunoștințe sofisticate despre procesul de învățare și despre schimbare, formarea clinică pare să se miște în direcția opusă. Programele de instruire, dependente de banii din taxe, continuă să-și simplifice criteriile de admitere, să eludeze standardele academice și să angajeze cohorte de asistenți neexperimentați. Notele umflate, standardele joase și studenții nepregătiți diluează experiența educațională a începătorilor. Calitatea a trecut în urma finanțelor atât de mult, încât acum există programe universitare complete de psihologie online. Când studenții devin consumatori, nevoia de a obține bani din taxe anulează controlul calității, iar excelența academică devine un slogan de marketing.

În încercarea de a controla totuși calitatea, organismele de acreditare continuă să emită liste nesfârșite de cursuri obligatorii în detrimentul dobândirii abilităților clinice. Dar, în loc să primească o instruire mai bună, studenții sunt adesea epuizați și demoralizați de cerințe nesfârșite și irelevante atât teoretic, cât și practic, în munca pentru care se presupune că sunt formați. Și, pentru a înrăutăți și mai mult lucrurile, în multe stagii de internship supervizarea oferită este inadecvată, în timp ce cazurile clinice sunt din ce în ce mai complexe. Lipsiți de experiență sau de perspectivă, studenții ajung să creadă că asta înseamnă formarea. Îmi spun adesea că nu au nici cea mai vagă idee ce ar trebui să facă atunci când se află în fața clienților, în cabinet. Au sentimentul că inadecvarea pe care o simt e din vina lor și sfârșesc prin a se simți ca niște impostori. Unul dintre studenți mi-a spus: „Merg la fiecare ședință sperând că clienții vor vorbi mult, pentru că, dacă se opresc, habar n-am ce să fac“. Mai rău pentru mine este atunci când ascult niște prezentări de caz fără cap și coadă, iar când îi întreb pe studenți „Și supervizorul ce ți-a spus?“ îmi răspund că de cele mai multe ori n-au primit niciun fel de îndrumare sau foarte puțină. Ar fi un eufemism cras să spun că sunt trist și dezamăgit când aud astfel de lucruri. Regret oportunitățile pierdute de acești tineri clinicieni de a beneficia de supervizarea și mentoratul de care eu am avut privilegiul să beneficiez în formarea mea.

Deși știu că există supervizori excelenți, pasionați să predea și să practice, feedbackul dat de studenții mei arată că aceștia sunt excepțiile. Toate aceste lucruri la un loc îi determină pe mulți studenți să abandoneze, mimând că fac o formare și numind rămășițele de cunoștințe pe care le-au putut lipi unele de

altele „psihoterapie“. Chiar și după ani întregi de formare, mulți ajung să se bazeze pe tactici și strategii pe care le descoperă prin vreo carte de autodezvoltare. Micul secret rușinos al domeniului este că, adesea, diploma și licența de practică nu au nimic de-a face cu competența. Dacă sistemul i-a transformat pe studenți în consumatori, atunci mulți dintre ei nu primesc marfa pentru care au plătit. Când clientul presupune că diploma de pe peretele terapeutului e dovada calificării acestuia, atunci nu pot decât să spun că presupune asta pe riscul lui.

Studenții — clienți

Nu ne cerem deloc scuze pentru că impunem standarde înalte.

NANCY ZIMPHER

Pentru toate aceste motive, și nu numai, am ajuns în situația în care mult prea mulți studenți care absolvă astfel de programe de formare n-ar trebui să aibă voie să lucreze vreodată cu clienții. Unora le lipsesc abilitățile cognitive și executive de a face față rigorilor facultății, ca să nu mai vorbim despre provocările unei practici clinice, iar alții au probleme caracterologice sau traume nerezolvate care le blochează capacitatea de a învăța și le limitează semnificativ propriile abilități și conștientizarea de sine.

Provocările cu care se confruntă acești studenți chinuiți sunt foarte asemănătoare cu cele ale clienților care au nevoie de terapie. Prin urmare, responsabilii cu studenții ajung să-i trateze ca pe niște clienți — sunt plini de compasiune față de limitele studenților, de defectele lor de personalitate sau față de dificultățile cauzate de traumă. Îi consiliază, fac terapie cu ei în birourile lor și devin susținătorii lor atunci când facultatea evidențiază problemele legate de munca acestor studenți. A-i trata ca pe niște clienți poate fi un defect profesional, unii psihoterapeuți ajungând astfel să nu poată oferi un feedback clar (și uneori dificil) celor care ar trebui să-l audă.

În 2015, Christina Rummel a chestionat 119 doctoranzi în psihologie clinică și consiliere psihologică din programele acreditate APA în legătură cu sănătatea lor fizică și psihică și cu starea lor de bine. Rezultatele chestionarului au arătat că 49% dintre aceștia au raportat simptome clinice severe de anxietate, 39% au raportat simptome severe de depresie, iar 34% au raportat ambele tipuri de simptome. Mai mult de jumătate au acuzat, de asemenea, probleme cronice de sănătate care se agravau pe fondul volumul de muncă. Mulți studenți au relatat că sprijinul primit de la supervizori era inadecvat, iar accesul la asistență suplimentară era limitat. Ironic, deși sunt înconjurați de profesioniști în domeniul sănătății mentale, nevoile de bază ale acestor studenți rămân, în mare parte, neobservate. Poate că, ajustând cerințele academice la capacitățile studenților, facultatea își tratează studenții ca pe niște clienți, dar nu le oferă asistența psihologică de care au nevoie.

Pentru a practica terapia, cred că trebuie să fim angajați într-o terapie și să fim extrem de onești cu noi înșine, nu doar pentru propria noastră dezvoltare, dar și pentru binele clienților noștri. Cred că standardele trebuie să fie înalte, că nu toată lumea e făcută pentru a fi terapeut și că este sarcina programului de formare de a-i respinge pe studenții care, pe baza evaluării noastre ca psihologi, nu sunt potriviți pentru a face această meserie. Deși ar trebui să fim protectorii acestei profesii, noi pasăm responsabilitatea supervizorilor, care, la rândul lor, o pasează instituțiilor de acreditare, care, mai nou, o pasează consumatorului, deci, în realitate nimeni nu se interesează de această situație. Undeva pe parcursul acestui proces, am abandonat sarcina de a proteja publicul de cei care nu ar trebui să fie terapeuți. În schimb, tot timpul aud mantra cu „nu înota împotriva curentului dacă vrei să-ți fie bine“.

În tot acest context pare că am pierdut ceva ce era foarte important pe vremea când eram eu student: datoria de a proteja publicul. Deși, la cursurile mele, acesta e un subiect pe care îl abordez deseori, nu știu dacă a apărut vreodată în întâlnirile cu profesorii. În toți acești ani i-am auzit în schimb pe administratorii facultăților spunând de multe ori: „Avem nevoie de un număr cât mai mare de studenți“, „Nu ne dorim să fim dați în judecată“, „Studenții au drepturi“, „Au investit atât de mult în educația lor“, „Să sperăm că nu vor trece de practica supervizată“ și, preferata mea, „Nu toți clienții trebuie să lucreze cu terapeuți excelenți“. Nimic despre nevoia de a proteja publicul sau despre cum ar trebui să impunem standarde înalte.

Preia controlul propriei tale formări

Când alegi ce vrei să faci în viață, nu uita să mai și trăiești.

SAMUEL JOHNSON

Ce relevanță au toate aceste lucruri pentru cei aflați la începutul carierei lor? Mesajul pe care trebuie să-l reținem din toate exemplele nefericite de mai sus este că suntem singurii responsabili de calitatea educației, formării și activității noastre clinice. Deși lucrurile au stat mereu așa într-o măsură oarecare, acum acest principiu a devenit mai important ca oricând. A absolvi o școală, a lua numai 10 pe linie și a-ți obține licența de practică nu înseamnă neapărat că ești și pregătit pentru a primi clienți. Nu te lăsa păcălit de cei care vând titluri și diplome cum că asta e tot ce-ți trebuie pentru a deveni un terapeut competent.

În acest punct, ține doar de tine să te angajezi într-un proces de explorare și dezvoltare care va dura toată viața, un proces în care trebuie să îți creezi o echipă de supervizori, profesori, mentori și colegi de la care să înveți în continuare și care să-ți testeze limitele. Când alegi un supervizor, e important să fii un consumator inteligent și informat. Asigură-te că intervievezi mai mulți supervizori potențiali, că le citești lucrările publicate, participi la conferințele pe care le susțin și îți faci o părere cât mai argumentată despre cât de mult te-ar putea sprijini în etapele următoare ale dezvoltării tale. Îți dorești să fii stimulat de idei noi, de teorii și tehnici practice care să-ți testeze talentele și abilitățile. Deși e un aspect important, chimia cu supervizorul este necesară, dar nu și suficientă pentru o supervizare de succes. Ceea ce contează este să primești un feedback onest în legătură cu ariile pe care trebuie să le îmbunătățești, un feedback oferit într-o manieră constructivă, care să te inspire și, ideal, pe un ton cât mai cald.

Formarea în psihoterapie te poate conduce spre o varietate de alegeri profesionale, cum ar fi domeniul sănătății mentale, armata, sistemul juridic, comunitatea, industriile, mediul educațional. Există o gamă întreagă de titluri,

funcţii şi alternative profesionale. Problema e că multe informaţii vitale apar doar după ce ai ales o direcţie. E nevoie de curaj să-ţi urmezi drumul, dar şi să-l schimbi atunci când realizezi că nu e drumul corect pentru tine.

Generaţia mea a stat sub semnul curiozităţii, dar anii aceia sunt departe — când aveam timp să ne gândim ce ne dorim să facem sau să ne găsim inspiraţia plimbându-ne. Încântarea şi anxietatea aferente explorării par să fi fost înlocuite de presiunea unui traseu clar definit încă din primul an de liceu. Mulţi oameni simt că au nevoie de o hartă a vieţii lor înainte de a o fi trăit, ceea ce este, cred, marea tragedie care contribuie la creşterea anxietăţii şi a depresiei în rândul adolescenţilor şi tinerilor adulţi. Este periculos să nu ne folosim de componenta pozitivă a incertitudinii aferente perioadei dintre copilărie şi viaţa de adult. Am descoperit că aceia care nu se angajează în această călătorie sfârşesc prin a căuta mereu răspunsuri externe la provocările interne. A accepta un traseu prestabilit social nu e acelaşi lucru cu explorarea de sine, creşterea personală şi alegerile făcute cu inima.

Pasiunea duce la sens

Formula general valabilă pentru studenţii mei este: Urmează-ţi fericirea. Vezi unde e şi nu te teme să te ţii după ea.

JOSEPH CAMPBELL

A face ce trebuie nu te duce întotdeauna foarte departe. Cum spunea Freud, când vine vorba despre decizii importante, trebuie să-ţi asculţi intuiţia, inconştientul şi inima. Ca să-l parafrazez pe Thoreau, a-ţi alege un drum care nu ţi potriveşte, doar ca să eviţi anxietatea dată de incertitudine, îţi poate transforma viaţa într-o lungă disperare. Este important să înţelegi din start că vei plăti un preţ uriaş dacă te mulţumeşti cu o carieră şi o viaţă care nu ţi se potrivesc. Chiar dacă ţi se pare că nu mai ai timp, alegerea carierei nu se face în grabă, doar pentru a evita anxietatea dată de incertitudine.

Când aveam 12 ani, familia mea s-a mutat într-un apartament vizavi de un teren de baseball. Mama, enervată că eram tot timpul în fața televizorului, mi-a interzis să mai stau în casă și m-a expediat afară cu ordinul: „Du-te la joacă!“ Pentru mine, puștiul timid, dolofan și împiedicat, a trece de poartă pentru a ajunge pe terenul de baseball era un fel de a intra în purgatoriu. Dar am făcut-o și pe asta. Și iată-mă, cu mănușa mea cea nouă și rigidă în mâna stângă, cum mergeam încet pe marginea terenului pentru a evalua situația. N-a trecut mult și un grup de băieți mi-a cerut să joc în poziția de prinzător. Și-au dat seama foarte repede însă că eram un prinzător îngrozitor. Nu reușeam să prind mingile care veneau spre mine, dar alergam după ele și reușeam să le arunc înapoi în teren. Oricum, era un pas înainte că nu trebuiau să se mai ducă ei după minge și mă lăsau să joc.

În acea zi s-a petrecut ceva important în interiorul meu. Am devenit interesat de baseball: geometria mânuirii bâtei, poziția celui care lovea mingea, viteza cu care era lovită și aruncată mingea. Voiam să învăț cum să anticipez unde urma să cadă mingea. A doua zi m-am dus înapoi pe teren, nerăbdător să-mi testez teoriile din ziua precedentă și am descoperit că mă poziționam un pic mai bine ca prinzător, mai aproape de locul în care urma să cadă mingea. S-o mai și prind era altă mâncare de pește. Reușita mi-a umplut inima de bucurie și așa am devenit obsedat de joc. După aceea, când ajungeam acasă, nu știam cum să mă schimb mai repede de hainele de școală ca să ajung pe teren, iar mama s-a simțit un părinte extraordinar pentru că îmi interzisese să mai stau în casă, deși acum se plângea că de-abia mă mai vedea în timpul zilei.

Câțiva ani mai târziu, în primul an de facultate, eram la un curs numit psihologie fiziologică, în care studiam creierul și făceam experimente în laborator. Pentru acest curs trebuia să citesc o serie de articole care descriau efectele leziunilor cerebrale asupra abilităților de învățare și asupra comportamentului la șobolani. La început mi s-a părut un chin, dar spre surpriza mea am început să fiu fascinat de implicațiile acelor cercetări în înțelegerea experienței umane, ceea ce, de fapt, mă interesa cel mai mult în studiile mele teologice. Ca și în cazul experienței mele cu baseballul, curiozitatea mea era insațiabilă și m-am trezit că rămâneam în urmă la celelalte materii. Obiectivul meu era să citesc tot ce găseam pe marginea subiectului, ceea ce, la acel moment, nu era foarte mult. S-a dovedit însă că pasiunea mea pentru neuroștiințe a rămas neschimbată în următorii 40 de ani. Deși studierea neuroștiințelor nu avea nicio logică la acel moment, ea a devenit o parte centrală a vieții și a profesiei mele. Aceste două lecții m-au învățat că, dacă am încredere în instinctele mele și îmi ascult inima, o să-mi fie

bine într-un fel sau altul.

În mod ironic, abilitatea mea de a-mi asculta instinctele şi inima a necesitat o oarecare vulnerabilitate. A trebuit să mă abandonez propriei mele suferinţe, să învăţ să am grijă de mine, să mă încred în propriile decizii, chiar şi atunci când nu le puteam explica sau justifica în faţa celorlalţi. A trebuit să găsesc o modalitate de a rămâne suficient de tăcut încât să pot auzi vocile interioare care încercau să mă ajute să navighez prin viaţă. Când încercam să-mi ascund vulnerabilităţile, jucam un rol şi nu-mi mai ascultam inima. Riscam să urmez o anumită cale doar pentru a-i impresiona sau a-i mulţumi pe ceilalţi, deşi nu era potrivită pentru mine. Sfatul meu e să înveţi să fii atent la mesajele subtile pe care ţi le dă inima şi să le urmezi. Trebuie să ştii, totodată, că vocile din capul tău îţi vor critica alegerile pentru a te ţine pe făgaşul ales de alţii, dar e important să-ţi trezeşti liderul interior şi să înveţi să le răspunzi: „Tăceţi dracului din gură!“

În cele din urmă, doar tu ştii ce e mai bine pentru tine, deci trebuie să-ţi construieşti o relaţie suficient de bună cu tine însuţi pentru a putea găsi răspunsuri la întrebările tale. Scopul este să descoperi care este lucrul pe care eşti nerăbdător să-l faci atunci când te dai jos din pat dimineaţa, acel ceva spre care te îndrepţi din instinct, aşa cum se întoarce floarea-soarelui după soare. Explorează, fii deschis şi dispus să eşuezi şi nu-i lăsa pe ceilalţi să-ţi spună cine eşti. Ca să îţi construieşti o carieră solidă ca psihoterapeut, va trebui să înveţi, în primul rând, cum să-ţi faci mintea să tacă, să-ţi asculţi inima şi să înveţi toată viaţa.

Mulțumiri

Aș dori să le mulțumesc tuturor colegilor de la W.W. Norton pentru eforturile și perseverența lor și pentru că au făcut această carte posibilă în ciuda provocărilor pandemiei. Le mulțumesc în mod special sutelor de studenți și clienți care, de-a lungul deceniilor, mi-au permis să învăț lecțiile descrise în aceste pagini. În final, aș dori să le mulțumesc lui Sue și lui Sam pentru că îmi fac viața frumoasă, plină de iubire și atât de amuzantă.

Referințe și sugestii de lectură

Cozolino, L. (2004), The making of a therapist. New York: Norton

Cozolino, L. (2014), The neuroscience of human relationships. New York: Norton

Cozolino, L. (2017), De ce este eficientă terapia. Bucureşti: Editura Trei

Dana, D. (2018), The polyvagal theory in therapy. New York: Norton

Kahneman, D. (2012), Gândire rapidă, gândire lentă. Bucureşti: Publica

Lewis, M. (2917), The undoing project. New York: Norton

Oliver, M. (1999), Winter hours. Boston: Houghton Mifflin

Porges, S. (2011), The polyvagal theory. New York: Norton

Reich, W. (1945), Character analysis. New York: Touchstone

Reik, T. (1948), Listening with the third year. The inner experience of a psychoanalyst. New York: Farrar, Straus and Giroux

Rogers, C. (2014), A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut. Bucureşti: Trei

Rummel, C. (2015), An exploratory study of psychology graduate student workload, health, and program satisfaction. Professional Psychology: research and practice. 46(6), 391-399

Sharaf, M.R. (1983), Fury on earth: A biography of Wilhelm Reich. New York: St. Martin’s

Twenge, J.M. (2017), iGen: Why today’s super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy and completely unprepared for

adulthood. New York: Simon and Schuster

Zhou, Y., Lin, F., Du, Y., Qin, L., Zhao, Z., Xu, J.& Lei, H. (2011), Gray matter abnormalities in internet addiction: A voxel-based morphometry study. European Journal of Radiology, 79, 92-95

Despre autor

Dr. Louis Cozolino practică psihoterapia și consultanța psihologică în Los Angeles, California. Are un doctorat în Psihologie clinică la UCLA și un Master în Studii Teologice la Universitatea Harvard. Din 1986 este profesor la Universitatea Pepperdine și ține conferințe în toată lumea pe teme legate de psihoterapie, neuroștiințe, traumă și atașament.

Cu peste 30 de ani de experiență ca psihoterapeut și coach, Lou lucrează cu adulți, adolescenți și familii care se confruntă cu provocările vieții.

Metoda sa de lucru de bază ca terapeut constă în conectare, acordaj emoțional și interacțiune. Având o abordare preponderent psihodinamică a tratamentului, aplică strategii și tehnici și din alte forme de terapie pe care le-a studiat, incluzând TCC, sistemele familiale și terapiile umaniste/existențiale.

Mai multe informații sunt disponibile la adresa: drloucozolino.com